

# 地域の食材はどこでそだっているのかな？

地域の食材はどこでそだっているのかな？

どんな料理も、自然の中でそだつ食材から作られています。



山間部  
(例)おかん  
(例)牧場など  
(例)ぶち、にわとり

畑  
(例)あゆ、うなぎ

川  
(例)あゆ、うなぎ

海  
(例)たこ、えび、あじ、さば

下の食べ物はどこでそだつかな？

しいたけ  かぼす  ひじき  やまめ

## (目標)

- 自分の住んでいる地域の食材がどこで育っているのかを知る。
- 食材がいろいろな場所で育っていることを知る。

## (活用例)

- 左側の四角の中に、各場所で育つ食材を記入してもらう。
- 下部のワーク部分 しいたけ・かぼす・ひじき・やまめ がそれぞれどの場所で育つか記入してもらう。

## (ワーク答え)

- しいたけ：(原木)山間部
- かぼす：山間部
- ひじき：海
- やまめ：川

# 原木しいたけのそだて方

## 原木しいたけのそだて方

笑分業では、昔からしいたけの栽培がさかんです。



### 原木しいたけと菌床しいたけ

しいたけはそだて方によって「原木しいたけ」と「菌床しいたけ」に分けられます。

●原木しいたけ  
自然の中でそだてられます。



●菌床しいたけ  
人工できなへやの中で、人からえいようをあたえられることで、そだてられます。



菌床しいたけは一年中しゅうかくできますよ



### 生しいたけと乾しいたけ

しゅうかくした「生しいたけ」は、すぐに料理をして食べることができます。「生しいたけ」をカラカラにかんそうさせたものが、長い期間ほんでできる「乾しいたけ」です。



乾いたあたたかい風をあてながら乾かします



乾しいたけは、水につけてやわらかくしてから食べるんだ



## (目標)

- 地域の特産物である原木しいたけをどのように育てるかを知る
- 原木しいたけと菌床しいたけの違いを知る
- 生しいたけと乾しいたけの違いを知る

## (活用例)

- 栽培体験を行うとき等に事前学習資料として活用する

# 食べ物のおいしい時季「旬」はいつ？



## (目標)

- 食べ物に旬があることを知る
- 春、夏、秋、冬それぞれの旬の食べ物を知る

## (活用例)

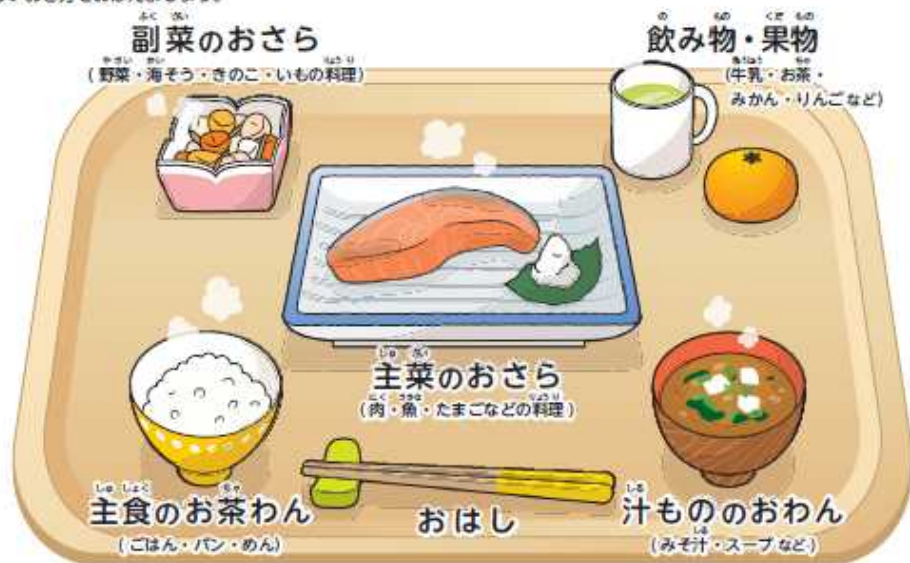
- 給食の献立表を見て、季節ごとによく食べている食べ物を調べる
- 旬の食材を使った料理を調べる



# 食器のならべ方を覚えよう



お茶わんやおさらは、おき方がきまっています。  
正しいおき方をおぼえましょう。



7

## (目標)

- 主食・主菜・副菜にはそれぞれどのような料理が含まれるかを知る
- 食事のときの食器の並べ方を覚える

## (活用例)

- 給食時間に食器の並べ方を学習する。
- 印刷してランチョンマットとして活用する

# 食事マナー



## （目標）

- みんなで楽しく食事をするために、食事マナーを知り、マナーを守って食事ができるようになる

## （活用例）

- よい食べ方と悪い食べ方の例を見て、どういった食べ方をしたら良いかを学ぶ
- 食事マナーで気を付けるポイントとして、自分の目標をたててもらう

P9

# ひと口30回！かむことの大切さ

P10

# よくかむことの8つのききめ「卑弥呼の歯がいーぜ」

## ひと口30回！かむことの大切さ

みんなは、食べ物をよくかんで食べていますか？  
ひと口30回が理想的といわれ、よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。

食べ物を食べる時は

よくかもう！



はみがきをしよう



食べかすがのこったままだと、むし歯の原因になります

天分の「かみかみ食材」

かみごたえのある食材です。



いりこ



こぼう



わかめ

いろいろな食べ物を食べて、かむ力を付けよう！



福井県産 福井漬物

9

## (目標)

- よくかんで食べることの大切さを知る
- よくかんで食べることを実践する

## (活用例)

- 給食時間等に普段自分が何回嚙んでいるかを確認する
- 理想の嚙む回数を知る
- 自分が好きな(よく食べる)食べ物とかみごたえのある食材の嚙む回数を数える(考える)。
- よく嚙むことの効果を伝え、よく嚙むためには、どうしたらよいかを考える。

(例) かみごたえのある食べ物を食べる

食べるときに嚙む回数を意識する

歯磨きをきちんとして丈夫な歯を保つ

## よくかむことの8つのききめ「卑弥呼の歯がいーぜ」

**ひ** 肥満をふせく

まんぷくかんをか  
んじられて、食べ  
すぎをふせぎます

**み** 味覚をそだてる

よく味わうことで  
食べ物の味が分か  
ります

**こ** 言葉の発音が  
はっきりする

口の周りの筋肉がきたえら  
れて、発音がよくなります

**の** 脳を成長させる

脳のはたらきを活  
発にするといわれ  
ています

**は** 歯の病気をふせく

だ液が出て、口の  
中をきれいにしま  
す

**か** がんになりにくい

だ液にふくまれる酵素が  
がん性物質の毒性を抑え  
るといわれています

**いー** 胃腸をととのえる

消化酵素が出て、  
おなかの調子をど  
とのえます

**ぜ** 全身の体力がます

歯をくいしばるこ  
とで力がわきます



弥生時代という昔の日本に暮らしていた人たちは、縄時代の人たちに比べ、かむ回数が何倍も多かったと考えられています。弥生時代の女王卑弥呼も、きっとよい歯をしていたでしょう。