

食べ物の栄養「五大栄養素」の種類と働き

食べ物の栄養「五大栄養素」の種類と働き

それぞれの栄養素を持つ食べ物をバランスよく食べよう

食べ物にはいろいろな栄養があります。栄養素は体の中でいろいろな働きをしてくれます。食べ物にどんな働きがあるか、見てみましょう。
また、大分県の特産品にはどんな栄養があるでしょうか？

大分県の特産品であるしいたけ、かぼすはどこに入るかな？

だんご汁に入っている食材はどんなものがあるかな？ その食材はどこに入るかな？

食材	五大栄養素
しいたけ・人参	ビタミン

22

(目標)

- 五大栄養素の種類と働きを知る
- いろいろな食べ物や地域の食材がどの栄養素にあてはまるかを知る

(活用例)

- 1日の食事を書き出し、五大栄養素をバランス良く食べているか確認する
- 偏りがある場合は、どんな料理を食べるとバランスが良くなるかを考える

(ワークの答え)

- しいたけ、かぼす: ビタミン
- だんご汁(例)
 - 小麦粉・里芋: 炭水化物
 - ねぎ・人参・ごぼう: ビタミン
 - 昆布・煮干し: ミネラル
 - 味噌: たんぱく質

1日に必要な野菜の量

(目標)

- 1日の野菜の摂取目標量を知る
- 緑黄色野菜、その他の野菜の違いを知る

(活用例)

- 自分の1日の食事を振り返り、野菜をどのくらい(何皿)食べているかを知ってもらう
- 不足している場合は、どうやったら目標に達するかを考えてもらう

(例)・火を通し、かさを減らしてたくさん食べる

- ・ジュースを飲む際に、野菜ジュースを選ぶ
- ・スープやみそ汁など汁物に野菜の具をたっぷり入れる

1日に必要な野菜の量

野菜には、体の調子を整えようと働くビタミン、ミネラルなどの栄養があります。緑黄色野菜とその他の野菜に分類されます。

緑黄色野菜

外側と内側の色合いが濃い野菜。カロテンをふくんでいるという特徴があります。ほうれんそうやブロッコリー、にんじん、トマト など



その他の野菜

外側や内側の色合いが薄い野菜。なす、キャベツ、きゅうり、だいこん など



※緑黄色野菜…カロテンを600μg(マイクログラム)以上ふくむ野菜

1日に必要な野菜

緑黄色野菜 1日 120g

その他の野菜 1日 230g

野菜(1皿 70g)を5皿食べると、1日分の野菜を食べることができます。

補1皿 補2皿 補3皿

これなら無理なく食べられます。

みそ汁の野菜を具たくさんにしてもいいですね

23

見直そう！水分補給

見直そう！水分補給

体の60～70%は水分

私たちの体にはたくさんの水分がふくまれている、その割合は60～70%。人間の体はほとんど水でできているといってもいいでしょう。

水の働き

水分は血などによって運ばれ、体内にたくわえられます。体温を調節したり、汗となり皮膚から熱をうばって体を冷やしたり、おしっこや汗となって不要な物質を外に出したりと、大切な役割があります。水分はおしっこや汗で失われるため、水分補給が大切です。

水分補給のポイント

1. 汗をかいた前後に
 ねる前、起きた後、風呂や運動の前には、小まめに水やお茶を飲みましょう。

2. 一度に大量に飲まない
 一度にたくさん水分を飲むと胸に負担がかかります。1回に飲む量はコップ1杯にしましょう。

3. 水かお茶を飲もう
 スポーツ飲料は糖分を多く含むため、飲み過ぎに注意。普段の水分補給は水かお茶を飲みましょう。

スポーツをする人は、のどがかわく前に水分を小まめにとろう

24

（目標）

- 水の働きや必要性、水分補給のポイントを知る

（活用例）

- 日常や夏場、運動をする際の水分補給の注意点として活用する
- 日頃どの程度水分補給をしているか振り返る

生活習慣病を予防しよう



25

(目標)

- 食塩、砂糖、脂肪分をとり過ぎるとどのような病気になるかを知る

(活用例)

- 各疾病について、どのような病気か調べる
- 自分の好きなおやつはなにか、食塩、砂糖、脂肪を食べて過ぎていないか確認させる
- 食塩、脂肪分、糖分をとりすぎないためには、どういうおやつが良いか考えてもらう
(例) 果物、ヨーグルトなど

うま塩メニューって知ってる？

うま塩メニューって知ってる？

塩のとり過ぎをふせぐため、しいたけやかぼすなど、うま味のある食材をうまく活用したおいしい料理を指します。みんなの給食でも、うま塩メニューが登場しています。

こんだてから探してみよう

見つけたうま塩メニュー

うま塩の理由

(例)うま味のある食材を使用している。

(例)うま塩親子汁

うま塩の理由

みその量の半分を、みそより塩分が少ないケチャップに替えることで、おいしく塩の量を減らすことができます

26

(目標)

- うま塩メニューについて知る
- 減塩の工夫方法について知る

(活用例)

- 献立表からうま塩メニューを探し、なぜ減塩になっているか考えてもらう

- 「うま塩」についてはこちらを参照

大分県HP

(URL : <http://www.pref.oita.jp/site/kenkozyumyounipponichi-oita/umasio.html>)

大分県の郷土料理



(目標)

- 自分の住んでいる地域の郷土料理を知る
- 大分県の郷土料理を知る

(活用例)

- 自分の住んでいる地域で、図にある以外の郷土料理についてどんなものがあるかを調べる
- 郷土料理をどれか1つ選び、その料理についてどのようないわれ等があるかを調べる

季節のごちそう「行事食」

季節のごちそう「行事食」

正月やお盆などの行事の時に食べる料理を、「行事食」といいます。大分県に伝わる行事食には、どんなものがあるのでしょうか？

<お盆>

●おせったい料理(宇佐)
弘法大師の命日に当たる日に、弘法さまの像を預かっている家が参拝者をおもてなし。茶室と料理でおもてなしをします。

●たらおさ(臼田)
たらのエラと内臓の干物。海に面していない臼田では魚が手に入りやすく、干物でも貴重であったため、お客さんが集まるお盆に作られていたとされます。

●みとりおこわ(宇佐)
みとり豆を使ったおこわ。豆の色が黒いので、仏事や初盆の時にも作られていたようです。

●あじのまるずし(佐伯)
尾頭付きのまるずしは、漁師にとって縁起をかつぐ意味もあり、お祝いの席には欠かせない料理でした。

●冠婚葬祭
●あいませ(竹田)
冠婚葬祭の時のおもてなし料理。昔は正式なお膳に必ず出されたそうです。

●たいめん(姫島)
婚礼料理。同家初めての「対節」と、新しい「縁」をかけて、未来の付き合いを願って出されました。

●正月・大みそか
●煎餅かやく(臼杵)
くちなしの実で黄色く色付けたご飯。お正月だったお餅が食べたくな家族の代わりに作らせ、家来にもふるまったのが始まりとされます。このかやくは今でも大みそかに多めに作られ、正月の間に湯め直して食べられています。

28

(目標)

- それぞれの季節に食べる行事食について知る。
- 大分県の行事食について知る

(活用例)

- 行事食をどれか1つ選び、どのようないわれ等があるかを調べる
- 全国的な行事食については、文科省副読本を参照

(URL:

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm)

郷土料理を作ってみよう

郷土料理を作ってみよう

やせうま



【材料(4人分)】

小麦粉 (中力粉)	150g
塩	小さじ 1/3
水	100ml
きな粉	大さじ 4
砂糖	大さじ 2
塩	ひとつまみ

【作り方】

- (1) ボウルに小麦粉と塩を入れよく混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながらこねる。肩たぶくらいのやわらかさになったら、生地をぬれぶきんをかけて、15分ねかせる。
- (2) (1)の生地を棒状に、18個くらいにちぎり分けて平らに延ばす。ぬれぶきんをかけて、さらに20分ねかせる。
- (3) 鍋にたっぷりのお湯をわかし、(2)を延ばしながら入れてゆでる。ざるに上げ、篩子が置かないようにして冷ます。
- (4) きな粉と砂糖、塩をよく混ぜ、篩子にからませて出来上がり。

(目標)

- 大分県の郷土料理であるやせうまを作る

(活用例)

- P29レシピを参考に家庭や調理実習等で作る
- 郷土料理のレシピはこちらを参照

大分県HP

(URL:

<http://www.pref.oita.jp/soshiki/15270/kyoudoryouri.html>)

P30

P31

バランスよし、見た目よし！弁当作りのコツ 特産品を使って大分弁当を作ろう！



(目標)

- 栄養バランスや衛生面に配慮した弁当の作り方を知る
- 地域食材を使った弁当を考える
- 自分で考えた弁当を作ってみる

(活用例)

- P30を参考に栄養バランス等を考える
- 学校で実施する弁当の日や遠足の日にお弁当作りに挑戦する。
- 食材については、P12, 13を参考にしたり、自分で調べる。