

【なぜ朝ごはんは大事？】

寝^ねている間^{あいだ}も
脳^{のう}や体^{からだ}は動^{うご}いているよ。
だから、朝^{あさ}起きたとき^おには
脳^{のう}も体^{からだ}も
エネルギーがからっぽ。
1日^{いちにち}を元^{げん}気に過^すごすためにも
朝^{あさ}ごはんを食^たべて
エネルギーチャージしよう！

あ

やいごはん

もらもらたぐって

らっしゅおあ

【いなごのつくだに】

昔^{むかし}は貴^{きちょう}重なたんぱく源^{げん}として
「いなご」を食^たべていたよ。
いなごをつかまえる作^{さぎょう}業^{ぎょう}は
子^こどもたちも協^{きょうりやく}力^{りき}し、
朝^{あさ}つゆのある、
いなごの動^{うご}かない時^じ間^{かん}帯^{たい}に
行^{おこな}われていたよ。
今^{いま}では食^たべる機^き会^{かい}が
少^{すく}なくなっただけで、
これからの未^{みらい}来^{らい}「昆^{こん}虫^{ちゅう}食^{しょく}」として
注^{ちゅう}目^{もく}されるかもしれないね。

い

なごいんのだいご

えらめいめとらん

みらいごめい

げんえん 【減塩】

まいにち えんぶん
毎日の塩分のとりすぎは、
おとな
大人になったときに
びょうき
病気にかかりやすくなってしまおうよ。
いま
今のうちからうす味になれることで、
えんぶん
塩分のとりすぎを
ふせ
防ぐことができるから
こ おとな
子どもも大人もみんなで
げんえん
減塩していこう！

う

すあじは

うまみをきかせて
おいしくおいしく

えいよう 【栄養】

わたしたちが た もの た
食べ物を食べると、
くち なか
口の中をかみくだかれ、
い ちょう しょうか
胃や腸で消化されたあと、
えいようそ からだ なか きゅうしゅう
栄養素が体の中に吸収されるよ。
これらの えいようそ
えいようそ
これらの栄養素は、
けんこう たも
わたしたちの健康を保ち、
からだ うご
体を動かしたり、
おお
大きくしたりするために
やくだ
役立っているんだ。
まいにち た
毎日しっかり食べて、
しょうぶ からだ
丈夫な体をつくろう。

え

いよひは

みんなのからだを
つよめます

むんぼ

フランス

つやひめ

お

いしいね

やまがた た もの
【山形のおいしい食べ物】

やま かこ もがみがわ なが
山に囲まれ、最上川が流れ、
しぜんゆた やまがたけん
自然豊かな山形県。

きこう ふうど い
その気候・風土を活かして、
さまざま とくさんひん
様々な特産品がつくられていて、
おいしい食べ物がたくさんあるよ。

こめ やさい くだもの
お米、野菜、果物、
さかな にく
お魚、お肉。

しょくざい ほうこ
まさに食材の宝庫！

やまがた た もの
山形のおいしい食べ物を
たくさん味わおう。

おいし
よい

かめばかむまじ

か

たいもの

た
【よくかんで食べよう】

よくかんで食べると
わたしたちの体 かにいいことが
たくさんあるよ

- ①のう はったつ 脳の発達をよくする
- ②むしば りせ 虫歯を防いでくれる
- ③ひまん りせ 肥満を防ぐ

ひとくち 20~30回 かい
よくかんで食べよう！

【好き嫌いしていけないの？】

わたしたちは食べることによって、
体をつくり、活動するための
エネルギーをつくっているよ。
嫌いだからといって
食べ物を残したり、
好きなものだけ食べたりしていると、
栄養のバランスがくずれて、
体の調子が悪くなってしまうことも。
苦手なものもひとくちから
挑戦してみよう。

き

いろいろなものも

みんなであべねば

おいしいよ

【果物王国】

山形県といえば、
なんととっても「さくらんぼ」。
そのほかにも、ラ・フランス、
ぶどう、りんご、すいか、メロン、
かき、なし、など全国トップクラスの
収穫量をほこる果物が
たくさんあるよ。
山形県では1年中
おいしい果物が食べられるね。

く

だものは

なんでもおいしい

やまがたけん

こころ えいよう
【心の栄養】

食べることは、わたしたちが
毎日元気に過ごしたり、
体を大きく成長させるために
大切なことだよね。
そして家族や友達と
一緒に食べることで
楽しい気持ちにもなるね。
食べ物は「体の栄養」だけでなく、
心を豊かにする
「心の栄養」にもなるんだよ。

け

んかしても

おいしいものを

たべれば

なかなおり

【おやつをやくそく】

おやつは食事の前に食べすぎたり、
時間を決めずに
ダラダラと食べたりすると
大切な1日3回の食事が
きちんと食べられなくなるよ。
おやつを食べるときには、
量や時間を決めて
食べるようにしようね。

こ

んなに

おやつばかり

たべたら

いけないよ

【さくらんぼ】

さくらんぼは山形県を代表する
くだもの ぜんこくせいさんりょうナンバーワン
果物で、全国生産量No.1！

さくらんぼのなかでも
とく さとうにしき
特に「佐藤錦」は
むかし ねんかん
昔16年間もかけて
うだ さいこう ひんしゅ
生み出された最高の品種。
つややかなルビー色で
あま とくちょう
とっても甘いのが特徴。

さ

くらんぼ

あまへておいしい

ちいせいのたから

【やまがたのだし】

なす・きゅうり・みょうが・しそなど
なつやさい こま きざ
夏野菜を細かく刻み、
なっとうこんぶ
そこに納豆昆布やおくらなどの
ネバネバの食べ物^{たものくわ}を加え、
しょうゆをかけただけの
シンプルな料理^{りょうり}。
あつ しょくよく
暑くて食欲がないときも
さっぱりとおいしく食べられるね。

し

らなはんに

たっぴらがけて

たべよう

やまがたのだし

なつをいそいそと
ゴダミンをいそいそ

す

いかにまじら

はたけでとれた
たからもの

ぜ

んぶたべたよ

【すいか】

やまがたけん
山形県では
おばなざわ ゆうめい
「尾花沢すいか」が有名で、
シャリシャリとした食感があり、
しよっかん
甘みが強いのが特徴。
あま つよ とくちよう
すいかのほとんどは
すいぶん
水分でできているけれど、
ミネラルやビタミンを多く含み、
おお ぶん
天然のスポーツドリンク
てんねん
といわれているよ。
あつ なつ ひ た
暑い夏に冷やしたすいかを食べて
あつ の き
暑さを乗り切ろう。

【やまがたの農業】 のうぎよう

わたしたちの住んでいる地域は、
す ちいき
山に囲まれていること、
やま かこ
最上川があること、
もがみがわ
みず つち
水はけのよい土であることなど、
じょうけん
よい条件がそろっているので、
こめ くだもの
おいしいお米や果物、
やさい そだ
野菜を育てることができるよ。
のうか いっしょうけんめい
農家さんが一生懸命、
たいせつ そだ こめ くだもの
大切に育てたお米や果物、
やさい た
野菜、おいしく食べようね。

そ

ーだすい

たかだまはっか

をいれて

さわやかに

たかだまはっか
【高掬薄荷】

てんどうしたかだま ちく ゆうめい
天童市高掬地区で有名な
たかだまはっか
「高掬薄荷」。

にほん はっか そだ
日本で薄荷を育てているところは

すく たかだま ちく たいせつ
少なく、高掬地区で大切に

そだ
育てられているんだ。

にほん そだ はっか
日本で育てているものを「薄荷」、

がいこく そだ
外国で育てているものを「ミント」

よ
と呼んでいるよ。

た

べものは

いのちのみなむし

たいせつに

た もの
【食べ物のいのち】

まいにち た
わたしたちが毎日食べている

た もの おお
「食べ物」は、どれほど多くの

「いのち」によって

ささ
支えられているのかな。

にく さかな たまご
肉や魚、卵などの

い もの
生き物のいのち、

やさい くだもの しぜん
野菜や果物も自然のめぐみから

できる「いのち」だよ。

た
わたしたちの食べるものは

「いのち」と「いのち」の ぎすな なか
絆の中を

リレーしてくるんだね。

きも た
ありがたい気持ちで食べよう。

ちさんちしょう
【地産地消】

ち ちいき じもと
地：地域（地元）

さん せいさん
産：生産（つくること）

ち ちいき じもと
地：地域（地元）

しょう しょうひ た
消：消費（食べること）

とち のうりんすいさんぶつ
その土地でとれた農林水産物を
とち しょうひ
その土地で消費することを
ちさんちしょう
「地産地消」というよ。
じもと
地元でつくっているから
あんしんあんぜん しんせん
安心安全で新鮮！
ちいき た もの いしき
地域の食べ物を意識してみよう。

ち

ちさんちしょう

そだててたぐえり

てんぷいのせり

にほん しょくぶんか
【日本の食文化】

にほん しょくじ わしょく
日本の食事「和食」は、
えいよう しょうじ
栄養バランスのよい食事として
せかい ちゅうもく
世界からも注目されているよ。
いま さまざま りょうり た もの
今では、様々な料理や食べ物を
じゆう た
自由に食べることができるけれど、
わしょく
「和食」のすばらしさを
わたしたちひとり
わたしたち1人ひとりが
もっとよく知り、
まも つつ みらい
守り続けながら未来へ
つなげていくことが大切なんだよ。

つ

たぐえり

おやからへの

しょくぶんか

しよくちゆうどくよぼう
【食中毒予防】

しよくちゆうどくよぼう きほん てあら
食中毒予防の基本は「手洗い」

かいあら
1回洗いより

かいあら こうかてき
2回洗いが効果的！

まえ
ごはんの前は

て あら
しっかり手を洗って、

て
きれいな手で

「いただきます」をしよう！

て

あららね

しよちゆうどくよぼう

めいじじだい

だいいっぱ

と

もだちや

いっしよ

あめりか

たのしいな

がっこうきゆうしょく れきし
【学校給食の歴史】

がっこうきゆうしょく
学校給食は、

めいじじだい やまがたけんつるおかし
明治時代に山形県鶴岡市の

ちゆうあいしょうがっこう はじ
忠愛小学校から始まった

といわれているよ。

せいかつ くる かてい じどう
生活が苦しい家庭の児童に

むりょう きゆうしょく だ
無料で給食を出したことが

きっかけで、ぜんこく がっこうきゆうしょく
きっかけで、全国に学校給食が

ひろ
広まっていったよ。

ねっちゅうしょうよぼう
【熱中症予防】

なつ あつ あせ
夏は暑くてたくさん汗をかくよね。
あせ すいぶん えんぶん
汗をかくと水分や塩分などのミネラルが
からだ そと て
体の外に出ていってしまうから、
た もの の もの えいようそ
食べ物や飲み物から栄養素を
からだ なか と い たいせつ
体の中に取り入れることが大切。
みる ねっちゅうしょう よぼう ひつよう
みそ汁は熱中症の予防に必要な
すいぶん
水分・ビタミン・ミネラルを
いっしょ
一緒にとることができて、
ねっちゅうしょうたいさく やくだ りょうり
熱中症対策に役立つお料理だよ。

な

このあめり

ぐだぐだへむんみそ汁

ねっちゅうしょうよぼう

【にんにく】

りょうり かお ふうみ
料理に香りや風味をつけるために
つか やさい
使われる野菜を
こうみやさい
香味野菜というよ。
とく
特に「にんにく」は
あじ かお とくちょう
パンチのある味と香りが特徴。
いた
炒めることで
かお み
香りとうま味がでてきて、
しょくよく
食欲をそそるよ。

に

んにくは

ていおんからいため

かおりとうまみが

パワーアップ

【ぬるぬる・ねばねば】

夏なつは暑あつくて、
ジュースやアイスなどを
飲のんだり食たべたり
することが増ふえるね。
冷つめたいものを取りすぎると
消化機能しょうかきのうが低下ていかしてしまうよ。
ぬるぬる・ねばねばの食たべ物は
弱よわった胃腸いちょうを守まもってくれる
働はたらきがあり、
夏バテなつ予防よぼうにも効果こうか的てきだよ。

ぬ

るぬるぬるねばねば

のたぐいものは

えらみにあひあひいすべ

つちあひあひあひあひあひ

【ねまがりたけ】

ねまがりたけは、
たけのこほそながを細長かたちくした形かたちを
して、シャキシャキとした
食感しょっかんと、豊ゆたかな香かおりが特とく徴ちよう。
油あぶらで揚あげて天てんぷらにしたり、
ごはんまと混まぜ込こんだり
とてもおいしい山菜さんさいだよ。

ね

まがりたけ

ほそくち

あきがすくなく

おろしおろしおろし

カラフル

アレンジズで

おにぎりの

の
シメツ

【のり】

おにぎりやのりまき、
野菜と和えたり、
いろいろな料理で使う「のり」。
のりは海そうの仲間で、
ビタミン・ミネラル・食物繊維が
たっぷり「海の野菜」
と呼ばれるくらい栄養豊富だよ。

きんぐろにサニサニ

げんきサニサニ

は
やねはやおで

【早寝・早起き・朝ごはん】

早く寝ると、スッキリ目覚めて、
おいしく朝ごはんを食べられるよ。
朝に太陽の光を浴びること、
朝ごはんを食べることで、
体が目覚めて元気に活動できるよ。
朝から元気にスタートできるように、
「早寝・早起き・朝ごはん」
のリズムをつくろう！



るは

ぎゅにうめいなのんで

カルシウムほめゆ

ほねもげんきげんき

【^{ほね}骨とカルシウム】

カルシウムは^{ほね}骨をつくる
大切な^{たいせつ}働^{はたら}きがあるよ。
丈夫な^{じょうぶ}骨^{ほね}をつくるには
食事^{しょくじ}からカルシウムを
しっかりとること、
運動^{うんどう}をすること、
太陽^{たいよう}の^{ひかり}光^あを浴^あびること、
が大切^{たいせつ}だよ。



めのわおこひな

なつうにうごんで

からだほかほか

【^{なっとうじ}納豆汁】

^{やまがた}山形では1月7日の^{ななくさ}七草^{しき}の時期に
^{なっとうじ}納豆汁^たを食べるよ。
^{とうふ}豆腐やなめこ、いもがらなどの
^{やさい}野菜^{はい}がたくさん入^{はい}っていて、
すりつぶした^{なっとう}納豆とみそで
^{あじ}味つけした^{えいようまんてん}栄養満点^{しる}の汁もの。
^{やまがた}山形^{さむ}の^{ふゆ}寒い冬は
^{あたた}温^{しる}かい汁^たものを食べて
^{からだ}体^{あたた}を温^{あたた}めよう。

※いもがら：^{きといも}里芋^{くま}の^{かわ}茎^{かわ}の皮^{かわ}をむいて^ほ干^ほしたもの。

【たのしい^{しょくじ}食事】

「^た食べる」ことは、
^{からだ}体をつくる^{やくわり}役割のほかに
みんなの^{こころ}心^{たの}を楽しく、
^{あか}明るくしてくれるよ。
いろいろな^た食べ物^{もの}をみて、
さわって、^{あじ}味わってみよう！

へ

んかのある

しよくじ

みてたのしい

たべてたのしい

【^{あかね}赤根ほうれんそう】

^ね根っこが^{あか}赤いほうれんそうで、
^{さむ}寒い^{ふゆ}冬にゆっくりと
^{おお}大きくなっていくよ。
やわらかくて、^{あか}赤い^ね根っこには
^{あま}甘みがたっぷりつまっているよ。

ほ

んとうに

おいしくいんぎりの

あかねほうれんそう

えいよひまんてん

【マナーのもつ意味】

マナーを守って食べることで、
一緒に食べる人やまわりにいる人も
気持ちよく過ごすことができるよ。

マナーの悪い食べ方では、
多くの人が嫌な気持ちに
なってしまうね。

マナーを守って、
みんなで楽しく食事をしよう。

ま

ねをうけて

おぼえよう

しよマナー

【共食】

家族や友達など
“だれかと一緒に食べるごはん”は
わたしたちの「体」だけでなく、

「心」も豊かにしてくれるよ。

楽しいお話をしながら

食べるごはんは、

ひとりで食べるごはんよりも

おいしく感じられ、

心の栄養になるんだよ。

み

んならうけて

かいてよう

えがおあら

きょうどりょうり
【郷土料理】

わたしたちが毎日^{まいにち た}食べている
お料理^{りょうり}には、その地域^{ちいき つた}に伝わる
特有^{とくゆう}のお料理^{りょうり}があるよ。
各地域^{かくちいき}の食べ物^{た もの}を上手^{じょうず}に活用^{かつよう}して、
その地域^{ちいき}に合ったお料理^{あ りょうり}
として^{つく}作られ、
受けつが^うれている食べ物^{た もの}を
「郷土料理^{きょうどりょうり}」というよ。
昔^{むかし}の人の知恵^{ひと ちえ}が^{りょうり}つまったお料理^{りょうり}を
わたしたちも大切^{たいせつ}に守^{まも}って、
残^{のこ}していきたいね。

む

かしから

つたわるら

じせだいへ

にち しょく
【1日3食】

あさ ひる ゆう にち かい
朝・昼・夕の1日3回の
しょくじ げんき みなもと
食事は元気の源。
しょく 3食きちんと^た食べることで、
せいちょう ひつよう えいようそ
成長に必要なエネルギーや栄養素を
とることができるよ。
だけど、^{しょくじ}食事を抜くことで
おやつを^た食べすぎてしまう原因^{げんいん}に
つながってしまうことも。
まいにち き じかん しょくじ
毎日決まった時間の食事で
きそくただ せいかつしゅうかん ところ
規則正しい生活習慣を心がけよう。

め

でみて

くちにいれ

あじわう

1にち3しょく
へみ

ちいき つた ぎょうじしょく
【地域に伝わる行事食】

にほん なんぼく なが
日本は南北に長く、
それぞれの地域に祭りが
つた ちいき まつ
伝わっていて、自然から
う しぜん
生みだされる食べ物を使って
きせつ た もの つか
季節ごとに食べられている
ぎょうじ
行事があるよ。

なかでも1年のはじまりを
いわ しょうがつ た そうに
お祝いするお正月に食べる雑煮は、
だしのそざい あじ かたち
だしの素材や味つけ、もちの形、
く しゅるい ちいき
具の種類など地域や
かてい
家庭によってもさまざまあるよ。

も

もろもろ

ちからがわくよ

ちからがわくよ

やさい
【野菜パワー】

やさい からだ ちょうし
野菜には体の調子をととのえて
たいせつ はたら
くれる大切な働きがあるよ。

げんき
「元気パワー」
からだ げんき
体を元気にしてくれる、
ビタミンやミネラルがたっぷり。

「すっきりパワー」
おなかをすっきりしてくれる、
しょくもつせんい
食物繊維がたっぷり。

みなはどんな野菜が好きかな。

や

やさい

いろいろな野菜

いろいろな野菜

いろいろな野菜

ゆきわかまる
【雪若丸】

ゆきわかまるは、^{きわだ} ^{しろ} 際立つ白さと
つやがある ^{うつく} ^{こめ} 美しいお米。

しっかりとした ^{つぶかん} 粒感と
^{てきど} 適度なねばりがあり、
あっさり ^{じょうひん} ^{あじ} 上品な味わいが ^{とくちょう} 特徴。
^さ 冷めてもおいしいと、
ゆきわかまる
雪若丸のおにぎりが
^{にんき} 人気となっているよ。

ゆ

ゆきわかまるの

おいしさを

たべてちからわく

【ヨーグルト】

ヨーグルトには、
^{ほね} ^は 骨や歯をつくるもとになる
「カルシウム」だけでなく、
^{にゅうさんきん} ^{からだ} ^{はたら} 乳酸菌という体によい働きを
する ^{きん} 菌がたくさんいるよ。
^{にゅうさんきん} ^{ちょうし} 乳酸菌は、おなかの調子を
^{ととの} ^{はたら} 整えてくれる働き、
かぜに ^ま 負けないようにする ^{めんえきりよく} 免疫力を
^{かっぱつ} ^{はたら} 活発にしてくれる働きがあるよ。

よ

ヨーグルト

にゅいんをたくさん

おなかスッキリ

【ラ・フランス】

てんどうし せいさんりょう
天童市が生産量No.1！

ラ・フランスは果肉・果汁の多さ、
特有の香り、そしておいしさから
「果物の女王」と呼ばれているよ。

食べ頃は、軸のまわりの
盛り上がった部分を軽く押してみても、
耳たぶくらいのやわらかさに
なっていたらおいしく食べられる
サインだよ。

ら

ら・ふらんす

せいせいのりょう

てんどうし

せいさんりょう

【りんご】

りんごは「1日1個で医者いらず」
といわれるほど、

栄養素がたくさんつまった果物だよ。

特にりんごの皮は、果実にくらべて

栄養がたっぷりはいっているので

皮ごと食べるのがおすすめ。

天童市にもりんご畑が多くあり、

「ふじ」「つがる」などが代表的。

り

りんご

だいいち

まるかじり

る

んるん

もつてのほか
むらさき色がおいしい

【もつてのほか】

「もつてのほか」
という菊の名前は、
「もつてのほかおいしい」や
「菊のご紋章を食べるとは
なんと失礼な、もつてのほかだ」
などの話からきているよ。
もつてのほかは
むらさき色の花びらが筒状に
なっているのが特徴だよ。

れ

もんやうめぼし

じやうめぼし
うすいね
なすめぼし

【夏バテを予防しよう】

レモンやうめぼしを
思い浮かべてみよう。
だ液が出てこないかな？
すっぱいものを想像したり、
食べたりすることで
だ液がたくさんでてくるよ。
そうすることで、
胃の働きもよくなって
食欲が出てくるように。
暑い夏、食欲がないときにも
さっぱりと食べられるのでおすすめ。

【食品ロスって?】

まだ食べられるのに、
期限切れや食べ残しなどで
捨てられる食べ物を
「食品ロス」というよ。
食べ物を捨てることは、
その生産に使われた土地、水、
エネルギーなどの貴重な資源も
無駄にしていることに。
期限切れのものがないか
こまめに冷蔵庫をチェックしたり、
食べ物を残さず食べたりして
「食品ロス」を減らそう!

ろ

すをなへんじつ

こまめに

れいぞうこ

チェック

【芋煮会】

山形の秋を代表する味覚。
秋になると川の近くで
芋煮を作って食べる姿が
秋の風物詩となっているよ。
9月には、「日本一の芋煮会」
として大きな大きな鍋で
何万食もの芋煮を作って
食べるイベントがあるよ。

わ

あーいー!

みんなあつまる

いもにかい

おいしい

やまがたのおいめの

ん
まーい

【やまがたのお米^{こめ}】

やまがたけん きせつ へんか
山形県は季節の変化があざやかで

た つく さいてき かんきょう
田んぼ作りに最適な環境が

そろっているため、

おいしいお米^{こめ}が

たくさん^{つく}作られているよ。

だいひょうてき
代表的なものは

「はえぬき」「つや姫^{ひめ}」「雪若丸^{ゆきわかまる}」。

みんなはどのお米^{こめ}が好^すきかな？