

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

べだぐわんみそ汁

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

カラフル

アレンジズで

おにぎり

の
すもも

【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

げんき

は
やねはやお

【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

ぎゅにうめいをのんで

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

^{たいせつ}大切な^{はたら}働きがあるよ。

^{じょうぶ}丈夫な^{ほね}骨をつくるには

^{しょくじ}食事からカルシウムを

しっかりとること、

^{うんどう}運動をすること、

^{たいよう}太陽の^{ひかり}光を^あ浴びること、

^{たいせつ}が大切だよ。



めのわおこひな

なつうにうめい

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}七草の^{じき}時期に

^{なっとうじ}納豆汁を^た食べるよ。

^{とうふ}豆腐やなめこ、いもがらなどの

^{やさい}野菜がたくさん^{はい}入っていて、

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}栄養満点の^{しる}汁もの。

^{やまがた}山形の^{さむ}寒い^{ふゆ}冬は

^{あたた}温かい^{しる}汁ものを^た食べて

^{からだ}体を^{あたた}温めよう。

※いもがら：^{きといも}里芋の^{くき}茎の^{かわ}皮をむいて^ほ干したもの。

しょくじ
【たのしい食事】

「食べる」ことは、
からだ 体をつくる役割のほかに
やくわり
みんなの心 を楽しく、
こころ たの
あか 明るくしてくれるよ。
た もの
いろいろな食べ物をみて、
あじ さわって、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

ほ

んとうに

おいしーいーんぎいの

あかねほうれんそう

えいよひまんてん

あかね
【赤根ほうれんそう】

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

【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

うまなマナー

【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

んならうま

かじむよう

えがおあ

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}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}
として作^{つく}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

つたわるらみ

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食きちんと食^たべることで、
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、食^{しょくじ}事を抜^ぬくことで
おやつを食^た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

もちもち

ちがらがわくよ

ちがらがわくよ

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

1日300グラム

こころなまじめるを

たぐひぬ

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 負けられないようにする ^{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

にゅーひんをきんぐで

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

せいせきらんりょう

にほんいちだよ

てんどうし

【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

だいせき

まるかじら

る

んるん

もつてのほか
むらさき色のおいしい
もつてのほか

【もつてのほか】

「もつてのほか」
という菊きくの名前なまえは、
「もつてのほかおいしい」や
「菊きくのご紋章もんしょうを食たべるとは
なんと失礼しつれいな、もつてのほかだ」
などの話はなしからきてるよ。

もつてのほかは
むらさき色いろの花はなびらが筒状つつじょうに
なつてゐるのが特徴とくちょうだよ。

れ

もんやうめぼし

じやうりめい
うさくら
なつめぼし

【夏なつバテを予防よぼうしよう】

レモンやうめぼしを
思い浮おもかべてみよう。
だ液えきがででてこないかな？
すっぱいものを想像そうそうしたり、
食たべたりすることで
だ液えきがたくさんでてくるよ。

そうすることで、
胃いの働はたらきもよくなって
食しょくよく欲くがででてくるように。
暑い夏あつ なつ、食しょくよく欲くがないときにも
さっぱりと食た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。
期限切れのものがいないか
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？