



# つくる 組み合わせ無限大! えらんで・つくって・楽しく食べよう朝ご

## 1 マイベストおにぎりを作ってみよう!

① どんなごはんにしようかな♪

ア: 白ごはん

イ: まぜごはん

ウ: その他 ( )



② 何を入れようかな♪

ア: うめぼし      エ: からあげ

イ: しゃけ      オ: きんぴらごぼう

ウ: チーズ      カ: その他 ( )



③ しあげはつつむ? まぶす? シンプルに?

ア: のり      エ: そのまま

イ: ごま      オ: その他 ( )

ウ: とろろこんぶ



わたしは白ごはん、からあげ、ごまをえらんだよ。  
日曜日の朝、作ってみようよ。

好きなものを入れられるのが楽しいね。  
朝ごはんは不足しがちなタンパク質・ミネラル・カルシウムが  
とれるように組み合わせてみようかな。



## 2 スペシャルおみそ汁を作ってみよう!

★その1★

季節のごちそう「旬」のものを入れてみよう

《旬(しゅん)ってなあに?》

食べ物が1年間のうちで最も味が良く、  
たくさんの量が出まわる時期です。

《旬(しゅん)のものをいれると、なぜ良いの?》

栄養たっぷり! おいしい! 安い!  
季節を感じる事ができる!

学校給食では、旬のものを取り入れた行事食や郷土料理を  
作るなどして、地産地消の取組も大切にしています。



## クイズにちょうせん!

食べ物の旬の季節がわかるかな? 線でむすぼう。

① 	② 	③ 	④ 
ナス (賀茂ナス)	タケノコ (京たけのこ)	ネギ (九条ねぎ)	黒大豆のエダマメ (紫ずきん)
●	●	●	●

●  
春

●  
夏

●  
秋

●  
冬

## ★その2★

### 「やかましいみそ汁」を作ってみよう

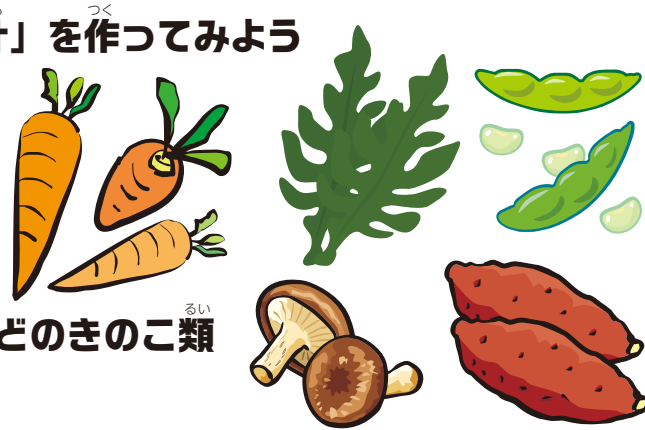
や：野菜

か：海藻

ま：豆

し：しいたけなどのきのこ類

い：いも類



(出典：『日本型食生活』を学ぶ食育プログラム集』  
むこがわじょしだいがくきょういくがくぶきょういくがつか  
武庫川女子大学教育学部教育学科 ふじもとゼミ)



「クックパッド京都府公式キッチン」には、  
京都府の特産品や旬のものを使った  
レシピをたくさん掲載していますです～。  
ぜひご覧くださいまし～。



【京田辺発】貝だくさんのみそ汁  
一食に必要な野菜の半分をとることができます。  
レシピは「クックパッド京都府公式キッチン」を  
ご覧ください。

こたえ ①夏 ②春 ③冬 ④秋

## 心と体にうれしい 朝ごはんの効果

- 眠っているうちに空っぽになってしまったエネルギーを体にチャージする。
- 体内時計のリズムを整える。
- よくかんで食べることで心が落ち着く。  
(精神を落ち着かせるセロトニン分泌を促すため)
- 体温を上げて、体や脳が元気に動くようにする。
- 排便のリズムを作る。



## みんなに知ってほしい 食物アレルギーのこと

食べたものが原因となって、じんましん、嘔吐、下痢、息苦しいなどの症状が起こることを「食物アレルギー」といいます。  
重い例では、命に係わることもあります。

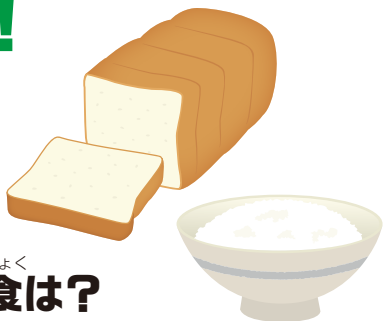
原因食物は、卵、牛乳、小麦、魚介類、甲殻類、フルーツ類、大豆など様々です。

自分や家族などが食物アレルギーを持っているかどうかは、すでに知っている人が多いのですが、お子さんの友達など他の人が食物アレルギーを持っているかどうかは、なかなかわかりません。

食物アレルギーのことを知って、みんなで食を楽しんでください。

はなす

# みんなでしゃべろう! 「食」トーク!



1 ごはん・パンどっちが好き?

2 一番好きな食べ物は?

3 一番好きな(好きだった)給食は?

ぼく、給食のカレー大好き!  
おばあちゃんは子どものころ  
どんな給食を食べていたの?

昔は、毎日、パンと「脱脂粉乳」  
という粉ミルクのようなものが  
出ていたのよ。



## おしゃべりタイムは 宝物



近年、家庭の状況や食文化、ライフスタイルは多様化し、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっています。

ほんのひと時、食卓を囲みながら、学校での出来事を話したり、「今日の給食は何だった?」「明日は何が食べたい?」と食事を話題にしたりしてコミュニケーションの時間を大切にするのは、どんなに手の込んだごちそうよりも心を豊かに育ててくれるのかもしれない。

つながる

# 地域の「食」の先生と つながろう!

農家の方・食生活改善推進員\*さんなど、地域には「食」の先生がたくさんいます。

\*栄養バランスの取れた食生活や、郷土料理・行事食などの食文化に係わる講習などとおして、地域の食育推進に取り組んでいる。



公民館での親子食育教室



学校の授業で農作業体験

他にも、農作物の栽培方法や調理方法、京都の食文化などについて、各分野の専門家が小・中学校などで出前授業を行う「きょうと食いく先生」の取組も進められています。

## しらべる「食」についてしらべよう!



食育マンガ



【京都府ホームページより】

食の安心・安全推進課では、食育に関する様々な情報を発信しています。

京都府教育委員会では、子育て中の保護者のみなさまを支援する取組として家庭教育資料を作成しています。家庭や地域で「食」を通して、コミュニケーションをとる「きっかけ」としてこの資料を活用していただけたらと考えています。

京都府教育庁指導部社会教育課 TEL.075-414-5886  
平成31年3月発行

この資料は京都府家庭教育支援協議会のご協力で作成しました。  
ホームページに掲載しています。ご利用ください。

