

ひらかたしょくいくQ&A ～ようじょう～



ひらかたし ひこぼしくん

本教材を使用される大人の方へ ～ひらかた食育Q&A（幼児用）のねらいと取り組み方～

この冊子は、5歳児を主な対象としており、「食育」の第一歩として、お子さんに身の回りの食べ物についての関心、食べる時のマナーなど、「食事」という行為について関心をもっていただくことを目的としています。

冊子の前半は、お子さんに取り組んでいただく「問題」、後半は、設問の答えや補足説明を記載した「解説」となっています。

各設問は、ひらかな・カタカナを読むことができるお子さんは、1人で取り組むこともできますが、保護者の方や、保育所（園）・幼稚園などの先生と一緒に取り組んでいただくことを基本として作成しています。

一緒に取り組んでいただく大人の方は、「問題」と「解説」に先に目を通してください。

お子さんが問題に取り組む際には、問題文がわからないなど困っている様子がありましたら、説明をしてあげる、ヒントを与えるなどのサポートをしてあげてください。

問題を解き終えたら、お子さんと一緒に「解説」を確認いただき、各設問の正誤の確認や、補足として記載している関連事項について説明をしていただくことで、より一層お子さんの理解が深まります。

◆ もんだい ◆



1. やさいの きりくち

やさいの なまえと きりくちを せんで つないで くみあわせてみよう！

		～きりくち～	～ぜんたい～
キャベツ ●	●		
たまねぎ ●	●		
トマト ●	●		
かぼちゃ ●	●		
パプリカ ●	●		

2. くだものの きりくち

くだものを きるまえと きったあとを せんで つないで くみあわせてみよう！

りんご ●	●		
みかん ●	●		
キウイ ●	●		
すいか ●	●		

3. うみや かわの たべもの

うみや かわの たべものは りょうりする まえは どんな すがたを しているかな？
 せんで つないで くみあわせてみよう！

さけ



うなぎ



えび



ほたて



ひこぼしくん
 かんがえちゅう



4. どうぶつから できた たべもの

したの たべものは、どの どうぶつから できた たべものか かんがえて みよう！
 ただしいと おもう みぎがわの どうぶつの ばんごうを かきましょう。



フライドチキン () ぎゅうにゅう ()



① うし



とんかつ () ハム ()



② ぶた



たまごやき () ビーフステーキ ()



③ にわとり

5. いもの りょうり

したの りょうりは、どちらの いもを つかった ものか かんがえてみよう！
 美味しいと おもう みぎがわの いもの ばんごうを かきましょう。



だいがくいも ()



フライドポテト ()



① さつまいも



ポテトサラダ ()



スイートポテト ()



② ジャがいも



さつまいもの りょうりは あまい
あじが するよ！

6. しょくじの マナー

みんなが きもちよく ごはんを たべるための マナーがあります。したの えをみて、
 たべるときに 美味しいことは「○」、まちがっていることは「×」を かきましょう。



いただきます

()

たべるまえに
「いただきます」と いう



()

すきらい しなくて たべる



()

たべきれない りょうの
しょくじを もりつけする



()

たべている とちゅうで
たって あるく



()

みんなで いっしょに
なかよく たべる



()

•たべものに おはしを さす (さしばし)
 •おはしで おさを よせる (よせばし)

7. たべものの はたらき

たべものは、はたらきによって 3つの グループ（あか・き・みどり）にわかれます。
 したの たべものは、どの はたらきの グループか かんがえて せんで つないで
 みましょう。

やさい・くだもの・きのこ



からだを つくる
 （あか）

「ち」や 「きんにく」 など
 からだを つくります。

さかな・にく・たまご・
 だいず・ぎゅうにゅう



からだの ちょうしを
 ととのえる （みどり）

びょうきや けがから からだを
 まもります。

ごはん・パン・いも・
 さとう・あぶら



ちからや ねつになる
 （き）

いちにちの エネルギーの
 もとになります。

8. たべものの グループわけ

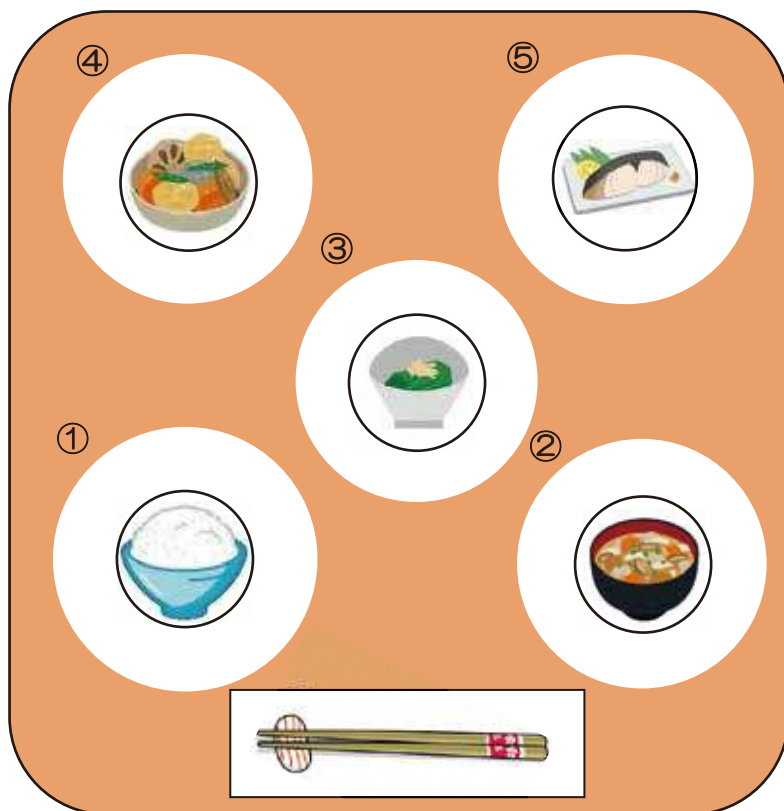
したの えは、あるひの ひこぼしさんの しょくじの メニューです。

①から⑤の それぞれの りょうりが、3つの グループ（あか・き・みどり）の
 どれになるか まるの まわりに いろを めってみましょう。

～こんだて～

- ①ごはん
- ②やさいたっぷりの みそしる
- ③ほうれんそうの おひたし
- ④やさいの にもの
- ⑤さかなの しおやき

もんだいは これで おわり！
 よくがんばったね!!



◆ こたえ・かいせつ ◆

1. やさいの きりくち

やさいの なまえと きりくちを せんで つないで くみあわせてみよう！

		~きりくち~	~ぜんたい~
キャベツ	●		
たまねぎ	●		
トマト	●		
かぼちゃ	●		
パプリカ	●		

2. くだものの きりくち

くだものを きるまえと きったあとを せんで つないで くみあわせてみよう！

りんご		●	
みかん		●	
キウイ		●	
すいか		●	

大人の方へ



～第1問・第2問に関する補足～



普段はじっくりと観察することの少ない、野菜や果物の切り口を知ること、お子さんが興味を持ちやすくなります。

また、野菜の分類や、食べ物の旬について、大人の方が意識して食事に取り入れることで、栄養バランスが高まります。

①野菜の分類

- 緑黄色野菜・・・原則は、可食部（食べられる部分）100g 当たりのカロテン含量が 600 μ g（マイクログラム）以上の野菜です。

ただし、カロテン含量が 600 μ g 未満でも、1 回に食べる量や使用回数の多い野菜は緑黄色野菜に含まれます。（トマトやピーマンなど）

- その他の野菜・・・緑黄色野菜以外の野菜です。

※きゅうりやなすは、皮の色は濃いですが、切ると中の色は薄くカロテンは少ないので、その他の野菜に分類されます。

②旬の食べ物

野菜・果物だけでなく、様々な食べ物には、各地域でよく育ち、たくさんとれる「旬」の季節があります。旬の食べ物は味もよく、体にも良いとされています。

春



夏



秋



冬



※大阪市立大学 生活科学部 栄養教育研究室「4・5歳児食育プログラム」より
 ※文部科学省HP「小学生用食育教材『たのしい食事 つながる食育』」より
 (https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyousyokuseikatsu.htm)

大人の方へ（コラム）

朝ごはんを毎日食べるといいことがいっぱい！

脳のエネルギー補給

眠っている間にも、頭は常に活動してたくさんのエネルギーを使っています。

朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが行きわたり、勉強のスイッチが入ります。



眠っていたからだを活発に

眠っている間に体温が下がっているため、朝は体の活動がにぶくなっています。

朝ごはんをエネルギーをとるとスポーツなど朝から元気よく活発に動くことができます。



3. うみや かわの たべもの

うみや かわの たべものは りょうりする まえは どんな すがたを しているかな？
 せんで つないで くみあわせてみよう！

さけ



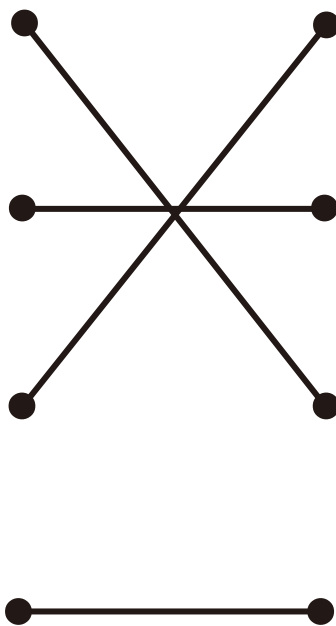
うなぎ



えび



ほたて



4. どうぶつから できた たべもの

したの たべものは、どの どうぶつから できた たべものか かんがえて みよう！
 ただしいと おもう みぎがわの どうぶつの ばんごうを かきましょう。



フライドチキン (③)



ぎゅうにゅう (①)



とんかつ (②)



ハム (②)



たまごやき (③)



ビーフステーキ (①)



① うし



② ぶた



③ にわとり

5. いもの りょうり

したの りょうりは、どちらの いもを つかった ものか かんがえてみよう！
たさいいと おもう みぎがわの いもの ばんごうを かきましょう。



だいがくいも (①)



フライドポテト (②)



① さつまいも



ポテトサラダ (②)



スイートポテト (①)



② じゃがいも

6. しょくじの マナー

みんなが きもちよく ごはんを たべるための マナーがあります。したの えをみて、
たべるときに たさいいことは「○」、まちがっていることは「×」を かきましょう。



(○)

たべるまえに
「いただきます」と いう



(○)

すききらい しなide たべる



(×)

たべきれない りょうの
しょくじを もりつけする



(×)

たべている とちゅうで
たって あるく



(○)

みんなで いっしょに
なかよく たべる



(×)

•たべものに おはしを さす (さしばし)
•おはしで おさらを よせる (よせばし)



大人の方へ ～第6問に関する補足～



○残さず食べる（自分の食べられる適量を理解する）

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」が増加し、問題になっています。

●1年間の食品廃棄量は、消費する食料全体の3割にあたる約2,800万トン。

⇒国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分(134g)の食べ物が毎日捨てられていることになります！

枚方市では、食品ロスを減らすために、独自の取り組みとして、「食べのこサンデー」運動を展開しています。

①食べる分だけ作りましょう ②食べる分だけ注文しましょう ③食事を無理なく食べきりましょう
そして、日曜日には、冷蔵庫に残っている食材を必ず確認するなど、食品ロスの削減を意識しましょう。

また、自分の食べきれる量を理解することは、肥満を防ぐなど、健康づくりのためにも大切です。

○はしの正しい持ち方



お子さんが、スプーンやフォークを使い始めたばかりの時期にはしの使い方をあわせて教えてしまうと、「にぎりばし」（右上の図）のような持ち方になりがちです。スプーンやフォークでの食事に慣れて、にぎらずに、はしと同じ手の向きで使えるようになったタイミングで、はしを使い始めると、正しいはしの使い方を覚えやすくなります。



大人の方へ（コラム）



～お子さんと一緒におにぎり(おむすび)を作ってみよう～

「おいしいおにぎりを！」と心をこめて作るおむすびは、作る人の心と、食べる人の心を「むすび」人と人との絆を深めると言われています。

また、子どもたちが自分の手でにおにぎりを作ること、自身が食べられる適量を知ることができます。

材料（大人1人分）

ご飯 200g、ごま 大さじ1、塩 少々、とろろ昆布 1枚(1～2g)、梅干し 1/2個、鮭フレーク 大さじ1～2

ごまおにぎり

- ①フライパンにごまを入れ、弱火にかける。
- ②フライパンをゆすりながらごまを炒り、プチッと音が鳴ったら火を止める。
- ③すり鉢にごまを移してすりこぎですり、塩を少々加え、ごま塩を作る。
- ④すり鉢にご飯を入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ⑤お椀にラップを敷き、④のご飯をのせ、ラップの端をつまみ、てるてる坊主を作るようにねじり、おにぎりを作る。

鮭おにぎり

- ①お椀にラップを敷き、スプーンで鮭フレークを入れて広げ、ご飯をのせる。
- ②ラップを用いて、同様におにぎりを作る。

とろろ昆布おにぎり

- ①ボウルに種をとった梅干しを入れ、しゃもじでつぶす。
- ②ご飯を入れ、切るように混ぜる。
- ③お椀にラップを敷き、とろろ昆布をひろげ、②のご飯をのせ、ラップを用いて同様におにぎりを作る。

※大阪市立大学 生活科学部 栄養教育研究室「4・5歳児食育プログラム」より

7. たべものの はたらき

たべものは、はたらきによって 3つの グループ（あか・き・みどり）にわかれます。
 したの たべものは、どの はたらきの グループか かんがえて せんで つないで
 みましょう。



からだを つくる (あか)

「ち」や 「きんにく」 など
からだを つくります。

からだの ちょうしを ととのえる (みどり)

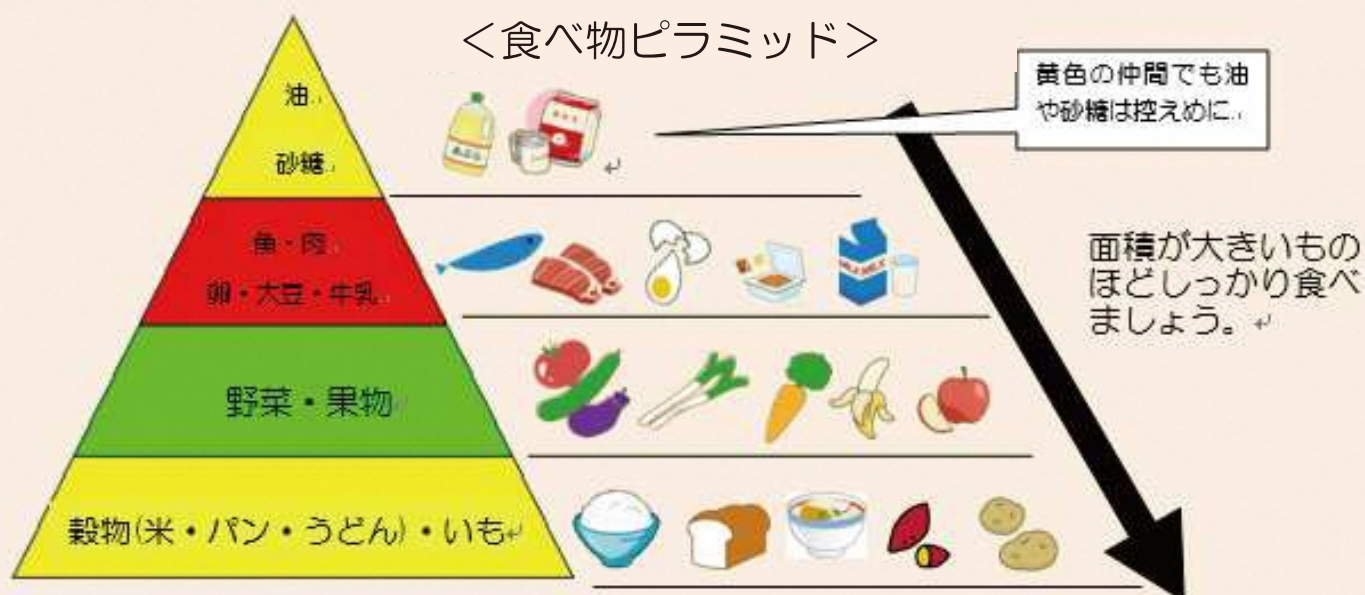
びょうきや けがから からだを
まもります。

ちからや ねつになる (き)

1 にちの エネルギーの もとに
なります。

大人の方へ～第7問に関する補足～

<食べ物ピラミッド>



※大阪市立大学 生活科学部 栄養教育研究室「4・5歳児食育プログラム」より

8. たべものの グループわけ

したの えは、あるひの ひこぼしくんの しょくじの メニューです。

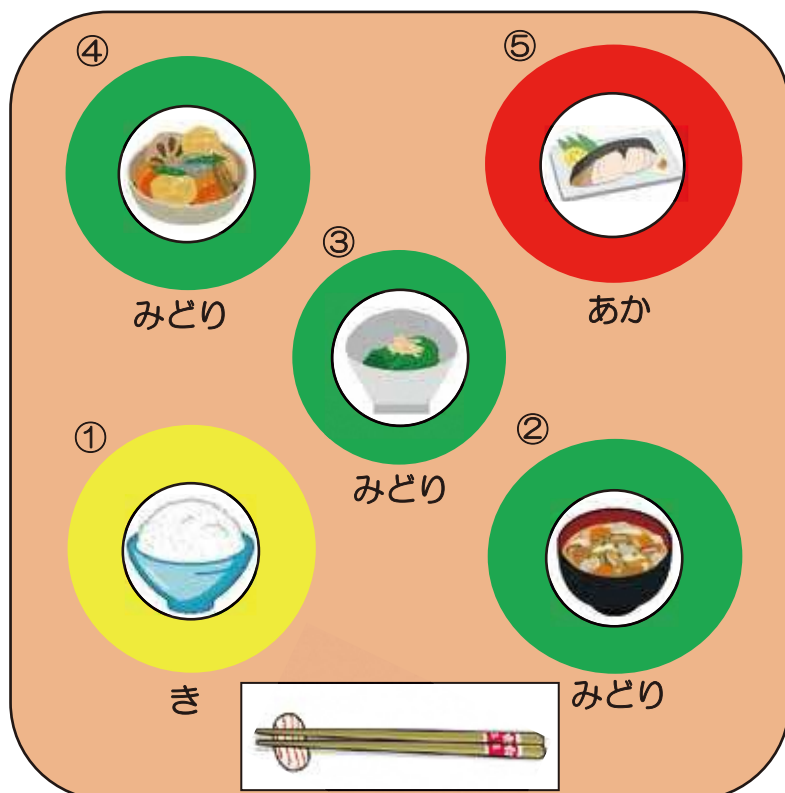
①から⑤の それぞれの りょうりが、3つの グループ（あか・き・みどり）の
どれになるか まるの まわりに いろを めってみましょう。

～こんだて～

- ①ごはん
- ②やさいたっぷりの みそしる
- ③ほうれんそうの おひたし
- ④やさいの にもの
- ⑤さかなの しおやき



お子さんが実際に
食べた食事を振り
返って、色分けが
どうなるか、いっ
しょに考えてみま
しょう。



大人の方へ

～第8問に関する補足～

○「日本型食生活」

「日本型食生活」とは、昭和 50 年代ごろ（1975 年ごろ～）の食生活のことをいいます。

ごはんを主食とし、主菜・副菜に牛乳・乳製品や果物が適度に加わった、栄養バランスに優れた食事です。
＜農林水産省ホームページ「実践食育ナビ」より＞

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/style.html)

「日本型食生活」は、健康食として海外からも注目され、日本人の平均寿命が長いことの一因とも考えられています。

主食 ごはん・パン・めん類

...



主菜 魚、肉、卵、
大豆・大豆製品を
中心としたおかず

...



副菜 野菜、いも、きのこ、海藻
を中心としたおかず

...



栄養バランスのとれた健康的な献立にする
ためには、主食・主菜・副菜をそろえた食事と
ることが大切です。



【発行】

枚方市 健康福祉部 地域健康福祉室 健康増進・介護予防担当

所在地：枚方市禁野本町2丁目13番13号

電話：072-841-1458

FAX：072-840-4496

（令和 2 年 8 月発行）