

(小学生・園児用)

フードバレー食育かるた 読み句(解説文)一覧

あ	「あさごはん からだのなかの めざました」 私たちの体は寝ている間にもエネルギーが使われるため、朝はエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることで、体が目覚め、頭が働き、体温が上がり、排便を促してくれます。朝ごはんをしっかり食べて元気な一日をスタートしましょう！
い	「いただきます かんしゃのところで てをあわせ」 私たちが口にする食べ物は、多くの人の手が加わっています。生き物の命をいただいている事に感謝をし、残さず食べるようにしましょう。食事の挨拶は心を込めて言いましょう。
う	「うめぼしの すっぱさ ごはんを ひきよせる」 梅干しのすっぱさは、唾液の分泌をうながし、食欲の増進につながります。又、夏のおにぎりは、梅干しを入れると腐りにくくなるため、食中毒予防にもつながります。
え	「えいようを バランスよくとり げんきよし！」 赤(肉・魚・卵・大豆製品等)黄(ご飯・パン・めん等)緑(キャベツ・トマト・かぼちゃ・みかん・苺等)の食品を毎食そろえると、自然にバランスのよい食事になります。
お	「おべんとう てづくりすれば あ～おいしい」 手づくり料理は、体も心も元気にします。お弁当づくりに挑戦してみましょう。自分で手作りすればもっとおいしく感じることでしょ。
か	「カルシウム じょうぶなほねを つくろうよ」 カルシウムは骨や歯を作る栄養素です。牛乳やチーズなどの乳製品や小魚や海藻類、野菜などに豊富に含まれています。成長期の子どもたちには欠かせない栄養素ですから、毎日、積極的に食べましょう。
き	「きゅうしょくは のこさずしっかり たべようね」 給食は、季節感や栄養のバランスを考えて献立が立てられています。苦手なものも挑戦してみましょう。食べ残しはゴミになってしまいます。
く	「くだものは けんこうまもる おうえんだん」 果物にはビタミンやミネラル、食物繊維など、体に良い栄養素がたくさん含まれています。健康のためにくだものを適量食べましょう。みかんなら1日2～3個が目安です。
け	「けんこうな からだづくりは しょくじから」 私たちの体を作っている細胞は毎日作り変えられています。その材料になるものが3度の食事です。「医食同源」という言葉にもあるように、食事は健康の基本です。
こ	「こめつぶを ひとつぶのこさず たべようね」 お米は八十八と書くように、たくさんの手間をかけて作られる日本人の大切な主食です。感謝の心で茶碗の最後の一粒まで、きれいに食べる習慣を身につけましょう。

(小学生・園児用)

さ	<p>「さかなには あたまをよくする パワーあり」</p> <p>さかな(特に背の青い、いわし・あじ・さば・さんま等)はEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。EPAは血中のコレステロールを下げ、DHAは脳の細胞を活性化させる効果があるといわれています。</p>
し	<p>「しんせんな やさいをたっぷり たべようね」</p> <p>富士宮市は気温温暖の土地。いろいろな野菜がたくさんとれます。新鮮な野菜は栄養価も高く安全安心です。野菜には、ビタミンCやミネラルや食物繊維が多く含まれています。1日5皿を目標に野菜を食べましょう。</p>
す	<p>「すききらい なくせばけんこう よいからだ」</p> <p>いろいろな食品を少しずつバランスよく食べることが、体の健康にとっても大切です。そのためには、好き嫌いせず、何でもよくかんで食べましょう。</p>
せ	<p>「せいちょうを しずかにみまもる ふじのやま」</p> <p>富士山の西南麓に広がる富士宮市は、富士山を御神体として富士山本宮浅間大社の門前町として栄えてきました。「富士山の自然に抱かれたやさしく元気なまち」と定め、「食」をキーワードに「日本一元気な自立したまち」を目指しています。</p>
そ	<p>「そらまめくん ふわふわベッドで ゆめごち」</p> <p>そらまめの旬は6月から9月です。「さや」が空に向かってなることから、そら豆の名がついたといわれています。そら豆は「さや」から出して空気に触れると品質がどんどん低下するので、「さやつき」で求めるようにしましょう。</p>
た	<p>「だいずはね はたけのにくだよ おいしいね」</p> <p>大豆は良質のたんぱく質が含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。今では国産品は少なく、多くを海外からの輸入に頼っています。大豆は、豆腐・納豆・高野豆腐といった大豆製品の他、みそや醤油といった調味料にも加工されています。</p>
ち	<p>「ちきゅうにやさしい エコクッキング」</p> <p>地球の温暖化が進んでいます。牛乳パックや発砲スチロールのリサイクル、食べ残しを少なくし生ゴミを減らす、水を汚さないことなど、できることから実行し、大切な地球を守っていきましょう。</p>
つ	<p>「つめにもえいよう こざかな・ぎゅうにゅう」</p> <p>つめの色・つや・質は健康のパロメーターです。小魚や牛乳を食べ、たんぱく質とカルシウムをしっかり摂って、健康な爪を保ち、さくら貝のような健康色にしましょう。</p>
て	<p>「てつたいを ニコニコできる よいこども」</p> <p>子どもの成長や興味に合わせて、食事の準備や後片付け、食事づくりの手伝いをする機会を家庭で作しましょう。食への関心が高まり、食べ物に感謝する心を成長させます。</p>
と	<p>「トマトさん あかくてえいよう つまってる」</p> <p>トマトの旬は6月から9月です。トマトの赤い色素はリコピンという色素です。リコピンは紫外線からの肌の保護や発ガンの抑制といった効果があるといわれています。</p>

(小学生・園児用)

な	<p>「なっとうは ねばりとこんきを つれてくる」          納豆は蒸した大豆に納豆菌を作用させて粘質発酵をおこさせた発酵食品です。ねぎや削りかつおを加えて食べます。</p>
に	<p>「にほんいち やきそばうまい ふじのみや」          富士宮やきそばは、シコシコとコシがあるのが特徴です。平成18年に青森で開かれたB級ご当地グルメの祭典「B-1グランプリ」で日本一になりました。これを機会に、全国からたくさんの人たちが富士宮やきそばを食べに富士山のあるまち富士宮を訪れます。</p>
ぬ	<p>「ぬるねばの とろるとオクラ 元気がでるよ」          とろろやオクラのねばねば成分には、胃腸の粘膜を保護する働きがあり、食物繊維のような整腸作用も期待できるので、おなかにやさしい食品といえます。</p>
ね	<p>「ねるまえに たべるとふとるぞ きをつけよう」          夜は体が休むための時間です。夜寝る前に食べると、食べたものは脂肪となり体に蓄えられ太りやすくなります。健康のために、寝る3時間前は食べない習慣をつけましょう。</p>
の	<p>「のみみずは ふじのわきみず おいしいね」          人間の体は、60%は水分から作られています。水分は1日1.5Lを目標に、小分けしてゆっくり飲みましょう。富士宮は水の美味しい土地です。</p>
は	<p>「はブラシは たべかすそうじ はがきれい」          食べかすをきれいにとらないと、虫歯や歯肉の病気の原因となります。食事やおやつの後には丁寧に歯みがきを行って、しっかり食べかすを取り除きましょう。小さい子は家族の方が仕上げ磨きをしてあげましょう。</p>
ひ	<p>「ピーマンは きい・あか・みどり トリオだね」          ピーマンの旬は7月から9月です。ピーマンは緑黄色野菜に分類され、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。赤や黄色のカラーピーマンは色もきれいで甘さも強く子どもたちも大好きです。</p>
ふ	<p>「ふきのとう にがみがおしえる はるのあじ」          春を告げる山菜には、独特な香や味わいがあり、自然の恵みそのものです。新芽の生命力をいただく山菜料理は、栄養的にも優れた伝統料理です。富士宮は自然豊かな土地です。みんなで野原に出て春を探してみましょう。</p>
へ	<p>「ヘルシーな おさかなたべて ほねげんき」          四方を海に囲まれた日本はいろいろな種類の魚を食べています。魚にはカルシウムや良質なたんぱく質が含まれています。また、魚の脂肪はコレステロールを下げたり、脳の細胞が活発になるEPAやDHAが多いのが特長です。魚は健康によい食材です。</p>
ほ	<p>「ほねちよきん ちいさいときから コツコツと」          小さな頃から、食事ですっかりカルシウムを摂り、運動をすると、最大骨量が高くなり、大人になっても骨量を持続する事が期待できます。毎日骨・骨 骨貯金をしましょう。</p>

(小学生・園児用)

ま	「まめごはん ちっちゃいかおで わらってる」 豆ご飯に入れる豆類には、大豆・そら豆・グリーンピース・小豆等があります。旬のまめご飯で季節を感じましょう。
み	「みずかけな ふじのふもとで そだってる」 富士山からのわき水で育てたみずかけ菜は、富士宮特産品の一つです。塩漬けやお浸しなどでいただきます。みずかけ菜は、畑ではなく田んぼで栽培されますが、水は凍らないように一日中かけ流すため、それが名前の由来となっています。
む	「むかしから つたわる しょくじを たいせつに」 お米を中心にした和食は、長寿国日本を支えてきた源です。日本食は、魚や野菜たっぷり、エネルギーが控えめであることから、健康食として世界中で注目されています。
め	「めのために ブルーベリーを たべてみよう」 ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分が、眼の奥にある「網膜」の働きを助けるため、疲れ眼に効果的といわれています。
も	「もろこしの あかちゃんニコニコ きいろだよ」 とうもろこしの旬は8月から9月です。とうもろこしは収穫した直後から味が落ち始め、24時間たつと栄養価が半減するといわれています。すぐに茹でるか蒸して、おいしさを逃がさないようにしましょう。
や	「やきそばは ぼくらのまちの にんきもの」 富士宮というと「やきそば」というくらい、日本全国版になりました。やきそばを作るときは、肉やいか、えび等と一緒に野菜をたっぷり入れ、彩りよく作れば栄養バランスの良い健康食になります。
ゆ	「ゆのみには いつもおいしい しずおかちゃ」 甘いジュースやスポーツ飲料ではなく、湯のみでお茶をどうぞ。お茶の葉を急須に入れて飲むと心も身体も温まります。静岡の美味しいお茶を毎日の健康づくりに役立てましょう。
よ	「ヨーグルト にゆうさんきんが いきている」 人間の腸の中には、善玉の菌と悪玉の菌があります。ヨーグルトに入っている乳酸菌やビフィズス菌は整腸作用があり、お腹の調子を整えてくれます。
ら	「ラーメンの しるははんぶん のこそうね」 ラーメンの汁を全部飲むと塩分は約6g摂ってしまいます。汁を半分以上残すと約3gの摂取で抑えられます。高血圧予防のために、ラーメンの汁は全部飲まずに残すようにしましょう。
り	「りよくちゃはね しずおかけんの シンボルだ」 お茶にはカテキンが含まれています。又、殺菌効果もあります。水分補給に甘いジュースや飲み物ではなく、お茶を飲みましょう。静岡県は、日本の中でも有数なお茶の生産県です。

(小学生・園児用)

る	<p>「ルックスも あたまもよくなる しょくじから」          はつらつとした健康人は3度の食事からです。頭の栄養は食事からとるブドウ糖です。主食・主菜・副菜とバランスよく食べましょう。</p>
れ	<p>「レバーたべ ちからもりもり げんきっこ」          レバーには、豚・牛・鶏のレバーがあります。特に豚レバーには鉄分がたっぷり含まれています。貧血予防のためにも、時々食べるように心がけましょう。</p>
ろ	<p>「ろうそくを たてていわおう たんじょうび」          誕生日には、家族みんなで食卓を囲み祝いましょう。豪華なメニューでなくても、特別な日にみんなで美味しいものを食べた記憶は、子どもの心に深く刻まれます。家族の記念日は大切にしたいですね。</p>
わ	<p>「わしょくはね バランスとれた しょくじです」          和食は、お米を中心とし、魚・肉・野菜・大豆製品、乳製品が組み合わせられており、栄養的にバランスがとれています。日本食を見直して、健康づくりに役立てましょう。</p>
を	<p>「ウォーキング いちにちいちまん もくひょうに」          ウォーキングは、体に蓄えられた脂肪を燃やすのに効果的な「有酸素運動」です。背すじを伸ばし、足はかかとから着地して、けり出すように歩いてみましょう。</p>
ん	<p>「ん～おいしい！ わすれないよ ははのあじ」          お母さんが作ってくれた料理は、子どもにとって一生忘れられない味です。手間と愛情を込めた料理は、どんな料理よりもおいしく感じるのです。子どもにも、できることは手伝わせて我が家の味・母の味を伝えましょう。</p>