

(中学生用)

「フードバレー食育かるた」 読み句解説文一覧

あ	<p>「朝霧の 採れたて牛乳 美味しいよ」</p> <p>牛乳には、たんぱく質やビタミン・ミネラル等、たくさんの栄養素が含まれています。牛乳のカルシウムは吸収率が高い特徴があります。中学生でしたら、毎日コップに1～2杯は飲んで、骨密度の貯金をしておきましょう。朝霧高原の牧場では美味しい牛乳が生産されています。学校給食でも朝霧の牛乳が使われています。</p>
い	<p>「胃の中に 詰めすぎやめて 腹八分」</p> <p>肥満は、生活習慣病(高血圧・高脂血症・糖尿病・心臓病等)の大敵です。お腹いっぱい食べる食べ方は、食べ過ぎにつながり、肥満になりやすくなります。よくかんでゆっくり食べれば食べ過ぎを防げます。</p>
う	<p>「梅ジュース 美味しく飲んで 疲れとる」</p> <p>梅にはビタミンEが豊富ですが、未熟な実に含まれるアミグダリンが酵素によって青酸を生じるので、生食はしません。梅干や梅酒、ジャムや梅ジュースなどにして、梅のエキスを上手にとり疲労回復に役立てましょう。</p>
え	<p>「塩分は 子どもの時から 控えめに」</p> <p>「健康日本21」では、1日の食塩摂取量を「成人10g未満」としていますが、1日当たり10g以上摂取している者の割合は、成人の5割以上でした。(平成16年国民健康・栄養調査より)。子どもの時から薄味を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。</p>
お	<p>「おふくろの 味を伝える 食文化」</p> <p>おかあさんが作る料理は、まさに我が家の味。子どもにも食事作りに参加してもらい、我が家の味を伝えていきましょう。家庭で出来る生きた「食育」です。</p>
か	<p>「カルシウム イライラおさえて 心も健康」</p> <p>カルシウムの99%は、骨や歯に含まれていますが、残りの1%は、血液によって各組織に運ばれ、心臓などの機能の維持や、神経・情報の伝達の機能に関与しています。カルシウムをしっかり摂ることは心の健康にもつながります。</p>
き	<p>「郷土食 先祖が伝える 食の知恵」</p> <p>昔から伝わる料理には、地元でとれる食材を、無駄なくおいしく食べる知恵がつまっています。先祖から伝わる郷土食を、親から子へ伝えていきましょう。</p>
く	<p>「グルメより 地元の食材 安心だ」</p> <p>地元の食材は、新鮮で価格が安く、生産者や生産過程が分かりやすいことから、安全安心志向の高まりと共に、注目されています。グルメより地元の食材を使った料理を覚えたいですね。</p>
け	<p>「健康を 支える活動 「地食健身」」</p> <p>「地食健身」という言葉には、「その土地でとれる食材を食べて、身も心も健康になろう」という意味が込められています。富士宮では、フードバレー構想で「食のまちづくり」をテーマに、「地食健身」をすすめています。</p>
こ	<p>「小魚は 丸ごと食べて 骨丈夫」</p> <p>小魚を丸ごと食べることによって、カルシウムを摂取することができます。カルシウムは骨や歯を形成する栄養素で、成長期の子ども達には欠かせません。小魚をもっと食べましょう。</p>
さ	<p>「さしすせそ 調味料の 基本です」</p> <p>さ=砂糖 し=塩 す=酢 セ=醤油 そ=味噌 のこと。 素材を軟らかくする砂糖を最初に、硬くする塩は早すぎず、香りが大切な酢、醤油、味噌は最後にすることが、おいしい料理の基本です。</p>

(中学生用)

し	「食材の トレーサビリティ 確かめて」 トレーサビリティとは、その食品が何時どこで誰によって生産され、どのような農薬や肥料、飼料が使われ、どんな流通経路をたどって、消費者の手元に届けられたかといった生産履歴情報が確認でき、万一食品に関する事故が発生しても、原因の究明や回収が容易になるシステムです。
す	「駿河湾 眺めて育つ やぶきた茶」 富士宮市は“富士のやぶきた”で知られる、おいしいお茶の産地です。なかでも高原(たかはら)地区や杉田地区には自園自製の製茶工場が多く、茶摘みシーズンには賑わいを見せます。
せ	「清流に 泳ぐニジマス 富士宮」 虹鱒は、富士山からの豊富な湧水により養殖されています。虹鱒には、不飽和脂肪酸のEPA(エイコペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。
そ	「そばの花 富士のすそのに 白く咲く」 そばの花は10月位に咲きます。そばの実を乾燥させて、殻をとり、粉に挽き、そばに打つという手順を経て、そばが完成します。
た	「食べ物を 粗末にしない 良い子ども」 世界の食糧問題は、肥満と飢餓です。食べられる分を盛りつけ、出されたものは残さず食べる。食べ物を粗末にしないこと。これらは守りたい「食のマナー」です。
ち	「地産地消 地域の産物 地域で食べよう」 その土地でとれた食材を、その土地で消費することが地産地消です。新鮮で、価格が安く、育つ過程がわかりやすいことから、安全安心志向の高まりと共に、注目されています。また、地域活性化や食糧自給率のアップも期待されています。
つ	「つみれ汁 魚が丸ごと 入っている」 つみれとは、いわしの頭と内臓、ひれを取り除き、骨ごとすりつぶし丸めて作るものです。骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。生姜や葱を入れると魚臭さが消え美味しくいただけます。
て	「手伝いを しながら覚える 食品の名」 食事づくりの手伝いをすることで、作ることの楽しさや、それを食べた人達の「おいしい」という喜びを直接感じることができます。またいろいろな食品の名前を覚えることにより、食に対する興味がさらに膨らみます。
と	「友だちと 食べる給食 美味しいよ」 給食は、栄養バランスや季節感を取り入れて、栄養士さん・調理員さんが心を込めて、手づくりしています。全部食べることで、必要な栄養素がとれます。感謝の心で残さず食べましょう。皆で食べると、苦手なものも食べられるようになります。
な	「夏野菜 みんなが食べるの 待っている」 夏野菜といえば、トマト・きゅうり・ピーマン…。とれたての野菜の味は格別です。畑で収穫したものを、生で食べたりカレーにしたり…新鮮なうちにおいしく食べたいですね。また、夏野菜には、夏のほてった体を冷やす働きがあるとされています。
に	「ニジマスは 富士宮市の 特産品」 富士宮は、全国でも1・2を競う虹鱒の産地となっています。あっさりとした魚で和洋折衷どんな料理にも合います。刺身、甘露煮、フライだけでなく頭やうろこ、皮や浮き袋まで美味しい料理になります。
ぬ	「ぬか漬けは 手軽に食べる 発酵食品」 ぬか漬けは、塩漬け・発酵食品などの保存食です。昔から伝わる、食べ物が傷まないための知恵で作られた食品です。保存過程で栄養価が増えたり、乳酸菌などの微生物が増殖したりすることで、よりおいしく、健康に良い食品になります。

(中学生用)

ね	「根原の 大地で育つ 大根さん」 富士宮の根原地区は、大根の産地です。大根は下のほうが上の10倍以上の辛み成分を含んでいます。一番上の甘い部分はサラダ、一番下は大根おろしなど、丸ごと1本をおいしくいただきたいですね。また、葉は、カロテン、カルシウム、鉄分の宝庫なので、大いに利用したいものです。
の	「農家から 直送野菜 ありがとう」 今、地産地消が盛んに言われています。富士宮は気候温暖で、季節ごとにおいしい野菜がたくさん作られています。おいしい野菜を生産している農家の人に、改めて感謝したいですね。
は	「バナジウム水 富士の割れ目から 流れ出る」 富士山の雪解け水が、玄武岩層を数十年から数百年の歳月を経てバナジウムを多く含んだ地下水になります。富士山のおいしい水をいつまでも飲めるように、富士山の環境を守っていきましょう。
ひ	「火を入れて 防ごう夏の 食中毒」 夏は食中毒シーズンです。食中毒予防の三原則は菌をつけない・増やさない・殺すです。食事や調理前にはしっかり手を洗うこと、冷蔵庫などで保存すること、調理の際に中までしっかり火を通すこと等を心がけ食中毒を予防しましょう。
ふ	「フードバレー 食を通して 健康づくり」 食は、体と心の栄養になります。健康な体と心を作るには、毎日の食を見直すことが大切です。家庭や学校、地域、行政など富士宮市全体でフードバレー構想(食を通した市民の健康と幸せづくり)を勧めていきましょう。
へ	「偏食の 子どもを狙う 病気マン」 偏食は栄養バランスを崩し、病気になりやすい体を作ります。主食・主菜・副菜をそろえた、バランスのよい食事は、健康の基本です。好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。
ほ	「ほうれん草 ビタミン・鉄分 いっぱいだ」 ほうれん草は、カロテン、鉄、葉酸、マグネシウム、亜鉛などを豊富に含む栄養価の高い野菜です。アク成分のシュウ酸を茹でこぼして使うのがコツです。最近では生でサラダに使う品種も開発されています。11月頃から春先までの出盛りの路地ものは、葉の色が濃く、栄養も夏季の倍以上あります。
ま	「豆食べよう 大豆枝豆 畑のお肉」 枝豆は大豆の未熟な実です。大豆は豆の中でもたんぱく質が多いことから、「畑の肉」と呼ばれています。枝豆は大豆にないビタミンCが多いのが特徴です。大豆は、醤油・味噌などの調味料や、納豆・豆腐などの原材料になり、日本の食卓にはなくてはならない食材です。
み	「みかんむく 窓の外には 雪の富士」 静岡県はみかんの生産が盛んで毎年その生産量はトップクラスを誇っています。みかんにはビタミンCがたっぷり含まれています。でも食べすぎは要注意。1日2～3個が目安です。
む	「麦ごはん 食べると健康 連れてくる」 麦にはビタミンB1や鉄・食物繊維などが多いので、精白米に混ぜて利用すると不足しやすい栄養を補ってくれます。
め	「名物が いっぱいあるよ 富士宮」 富士宮市は朝霧高原での酪農や、湧き水を利用したニジマスの養殖、キャベツ・わさびの栽培などがさかんです。また、根原の大根や、青木のいちご、高原のお茶等々名物がたくさんあります。富士宮の名物を調べてみましょう。
も	「もったいない 世界を救う キーワード」 ものを無駄にすることを戒め、ものを大切に用してきた昔からの知恵を象徴する言葉「もったいない」は、日本から地球環境や地球資源保護を訴えるメッセージを込めた言葉として、世界中で注目されています。

(中学生用)

	子ども達にも是非その心を伝えていきたいですね。
や	「やきそばで 富士宮市も まちおこし」 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。
ゆ	「ゆっくりと 噛めば丈夫な あごと骨」 ゆっくりと噛む事で唾液の分泌がよくなり消化を助けます。又、たくさん噛む事であごの骨や筋肉が発達し、歯を食いしばって強い力を出す事ができるようになります。
よ	「四ツ溝は 富士宮柿の 王様だ」 柿は日本の秋の代表的なフルーツで、原産地は日本です。ビタミンCが豊富でカロテンも含まれます。渋みの成分のタンニンの量によって甘柿と渋柿に大別されます。富士宮で有名な四ツ溝は渋柿です。
ら	「落花生 茹でて食べるよ 富士宮」 花の基部が下に伸びて地中に豆を作るので「落花生」の名があります。旬は9月～10月で、香ばしく炒って食べるのが一般的ですが、富士宮では茹でてでも食べます。脂肪やたんぱく質、ビタミンEが豊富です。
り	「緑茶のうがいで かぜ予防」 緑茶には殺菌効果があります。冬は緑茶でうがいをしてかぜを予防しましょう。静岡ならではの健康法ですね。うがいで使用するお茶は出がらしでも十分です。
る	「るり色の ナスが育つ 富士の里」 夏野菜のなすは、子どもが苦手とする野菜の一つです。プランターや花壇でも手軽に育てる事ができる野菜なので、子どもと一緒に育ててみましょう。苦手な野菜も、自分で育てると食べられるようになります。料理方法は、生、炒める、煮る、揚げると多様です。
れ	「冷蔵庫 詰めすぎ注意 食中毒」 冷蔵庫の詰めすぎは、冷気の流れが悪くなり、食品が保存されにくくなります。又、ドアは開けるたびに庫内の温度を上昇させてしまいます。日頃から庫内の整理を心がけ、ドアの開閉も速やかに行いましょう。
ろ	「6月は フードバレー 推進月間」 富士宮市は、6月を「フードバレー推進月間」として、「食によるまちの賑わい創出」に協力している企業・団体・グループが参加して、食によるまちづくりに取り組んでいます。飲食店での地場食材を活かした料理の提供、食に関する体験、特産品(地場野菜など)の販売等様々な活動が盛んに催されます。
わ	「我が郷土 健康都市の お手本だ」 富士宮市は平成5年に「健康都市宣言」をしています。健康都市として全国のお手本になるように、みんなで活動していきましょう。
を	「ウォームビズ 食から始める 第一歩」 地球温暖化を遅らせるために「省エネ」がいられています。夏は「クールビズ」冬は「ウォームビズ」です。夏野菜は体を冷やす効果が、冬野菜(根野菜)には体を温める効果があるといわれています。寒い冬は、大根やにんじんを使った料理を食べ温まりましょう。
ん	「ん！何だ？「医食同源」知ってるかい？」 医食同源とは、病気を治すのも食事をするのも、生命を養い健康を保つため、その本質は同じだということです。自分の食べ方を見直す事が、自分の病気を予防することにつながるのですね。