

給食室からのミッション！

おうちで食育チャレンジ！

パート1



福山市教育委員会学校保健課

リボベジにチャレンジ！

①「リボベジってなあに？」

リボベジとは、「リボン・ベジタブル（再生野菜）」という言葉^{ことば りやく}を略^{りやく}したものです。いつもなら捨ててしまう「くず野菜」^{くず やさい}の切れはし^{きりはし}を再生させ、もう一度収穫^{いちどしゅうかく}してしまおう！という野菜栽培^{やさいさいばい}です。



②「用意するもの」

★くず野菜

とうみょう 豆苗・ねぎ・みすな 水菜・こまつな 小松菜・さい チンゲン菜・かいわれ大根・だいこん にんじん・だいこん レタス・キャベツ・はくさい 白菜などの皮・かわ ハタ



キッチンで普段の食事^{ふだん しょくじ}に使う野菜のほとんどがリボベジの対象^{たいしょう}になります。用意するくず野菜は、根^ねやハタのあたりを中心^{ちゅうしん}に、いつもより2～3センチ大きめに切^おっておきましょう。

★水を張った容器

みす は 水を^{ようき}入れる容器は、野菜の切りくずのサイズに合わせて大きさや深さを決めましょう。みす りょう 水の量^ねは、根のあるものは根が浸^{ひた}る程度、ハタは切り口が浸^{ひた}る程度を目安^{めあす}にします。



コップやビン
プラスチックトレー
が使えるね！



空^{から}のペットボトルを
切^きって使^{つか}ってもいいね！

★日光

やさい こうごうせい 野菜が光合成によって成長^{せいちょう}するためには光^{ひかり}が必要です。窓際^{まどぎわ}など明るい自然光^{あか しぜんこう}が入る場所^{ばしょ}がベストです。



③注意すること

★水は毎日替えよう

あたた 暖^{あたた}かくなってくると、菌^{きん}が繁殖^{はんしよく}しやすくなります。こまめに水^{みず}を替^かえるようにしましょう。もしカビ^{ばあい}がはえてしまった場合は、すぐにすてましょう。

★リポベジ日記★

さあ、リポベジにチャレンジしてみましょう！

再生さいせいさせたい野菜やさいを選び、どのように成長せいちょうするか予想よそうをたて観察かんさつしましょう。

★実験じっけんする野菜やさい： _____

★予想よそう

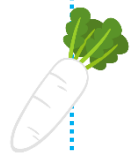
(どの部分ぶぶんが再生さいせいするか・再生部分さいせいぶぶんの数や形かたち・収穫しゅうかくまでの日数にっすうなど)



★写真しゃしんを貼はったり、イラストや気づききを書かいたりしよう！

月 日 ()

月 日 ()



★リボベジ日記★
にっき

月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()



けっか
結果・まとめ (きづきを書こう)



できあがったら、担任の先生に見てもらおう!

かむことの大切さ

①「ひみこのはがいでーぜ」

よくかんで食べると体によい働きがたくさんあります。

合言葉は「**ひみこのはがいでーぜ**」です。どんな言葉が入るのか調べて（ ）に書きましょう。

ひ

() 予防

み

() の
発達

こ

() の
発音はつきり

ぜ

() 投球



の

() の
発達

いー

() 快調

が

() 予防

は

() の
病気予防

②カルシウムが多くふくまれる食べ物

学校食事研究会 「よく噛む」 8大効用

歯を強くするカルシウムが多くふくまれる食べ物を調べましょう。

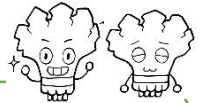
食べ物の旬

①「旬」っていったいなんだろう？



②「旬」の食べ物にはどんないいところがあるの？

③「旬」の時期とそうでない時期で栄養のちがいはあるの？



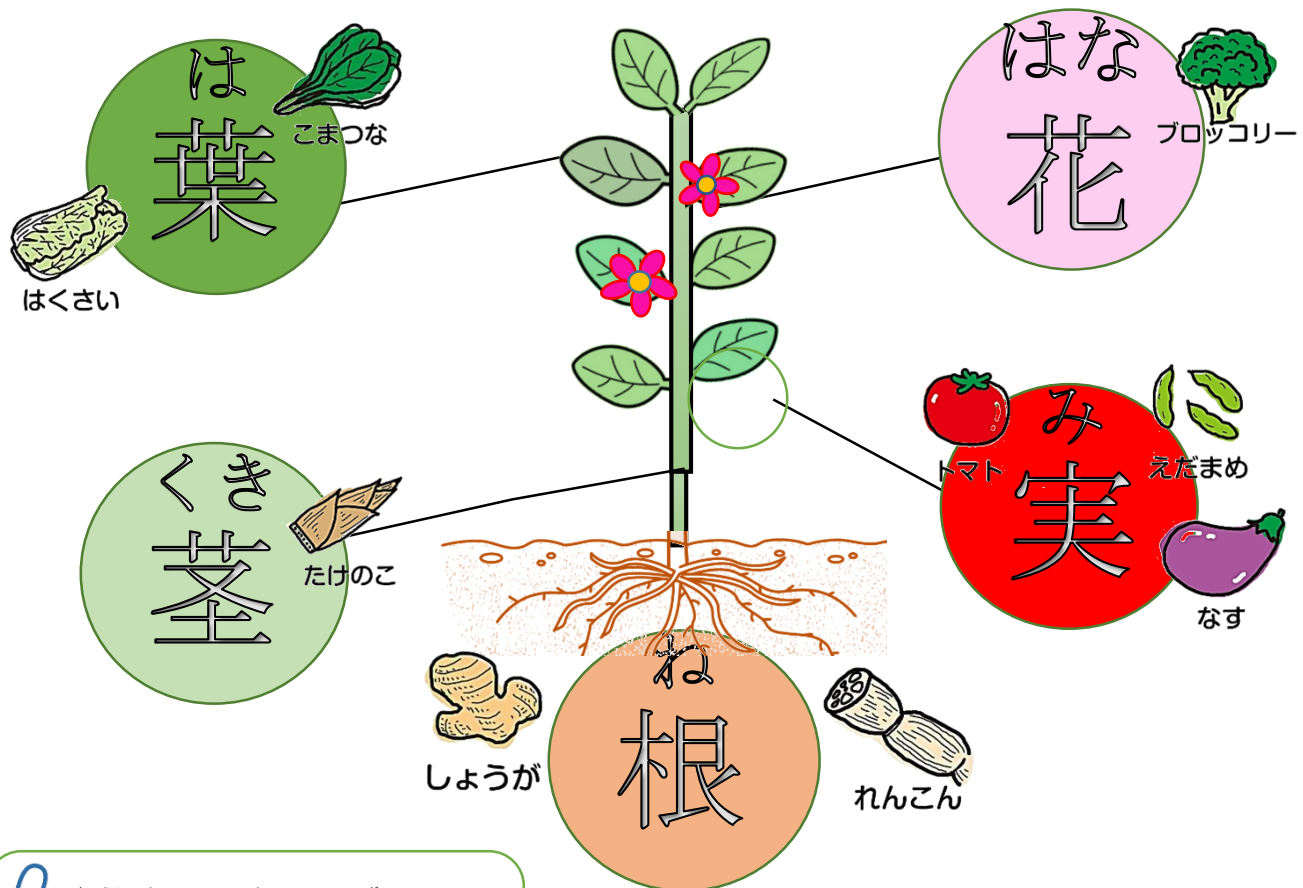
④春・夏・秋・冬それぞれの「旬」の食べ物を調べよう！




きゅうしょく やさい ^た 給 食 の野菜 どこを食べているのかな？



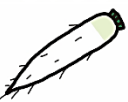


わたし たちがふだん食^たべている野菜は、植物^{しょくぶつ}のどの部分^{ぶぶん}か知っていますか？


まいにち 給食^{きゅうしょく}にも、いろいろな野菜^{やさい}が使^{つか}われています。



 きゅうしょく 給食^{きゅうしょく}によく使^{つか}われる次^{つぎ}の野菜^{やさい}は、どの部分^{ぶぶん}でしょうか？
かんが 考^{かんが}えてみましょう。



- | | | | |
|--|--|---|--|
|  にんじん () |  きゅうり () |  かぼちゃ () |  キャベツ () |
|  ピーマン () |  だいこん () |  さつまいも () |  とうもろこし () |

 きのお食^たべた野菜^{やさい}を思^{おも}い出^だしてみましょ。いくつありましたか？
植物^{しょくぶつ}のどの部分^{ぶぶん}を食^たべていたのか調^{しら}べてみましょう！

[]

世界の朝食をのぞいてみよう

みなさんは、普段どんな朝食を食べていますか？和風の朝食や洋風の朝食などがあります。

世界中では、たくさんの方が毎朝いろいろな種類の朝食を楽しんでいます。どんな食事をしているのか国名と朝食をつないでみましょう。

ドイツ

イギリス

イタリア

韓国

ブラジル

アメリカ

インド

スペイン

マレーシア



和風



洋風



シリアル



ナシレマ



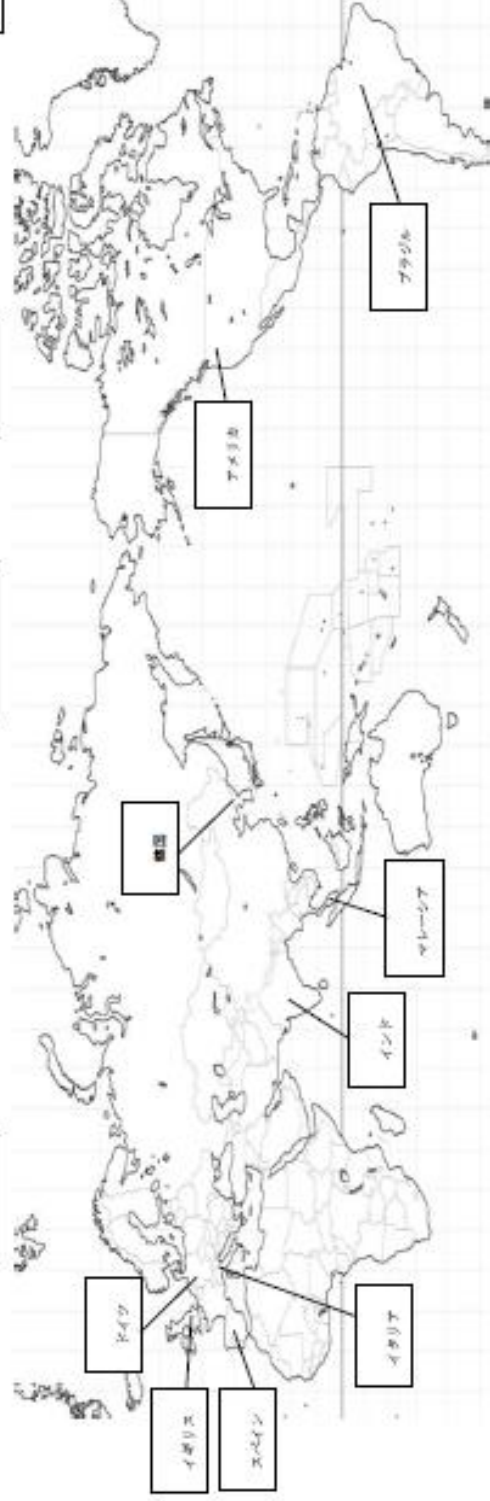
クロワッサン



イドタリ



イングリアンジュブレックフタースト



興味があれば、その他の世界の朝食を調べてみましょう。

「郷土料理」博士になろう！

- ・ 郷土料理ってなんだろう？
 - ・ 広島県の郷土料理について調べてみよう。
 - ・ 福山の郷土料理について調べてみよう。
 - ・ 給食に登場するいろいろな県の郷土料理を調べてみよう。
 - 筑前煮：〇〇県
 - タイピーエン：〇〇県
 - いも煮：〇〇県
 - ひきずり：
 - 引き菜もち：
 - 長崎ちゃんぽん：
 - かつおの角煮：
 - みそカツ：
 - のっぺい汁：
- など

せんじん ち え ほぞんしょく
先人の知恵！保存食

むかし ひと ほうほう た もの なが
 昔の人はいろいろな方法で食べ物を長もちさせてきました。
 なが
 長もちするように工夫された食べ物を「保存食」といいます。

1. つぎ ほぞんしょく ながも くふう あ
 次の保存食は、長持ちさせる工夫の、どれに当てはまるでしょうか。

(あてはまるものを線でむすんでみよう)

① ① かな ひもの
 魚の干物



.

② ハム



.

③ チーズ



.

④ 干しがき



.

⑤ 切り干し大根



.

⑥ 荒巻鮭



.

ほ
 干す:

にっこう た もの
 日光などにあて、食べ物に

すいぶん
 ふくまれる水分をぬく

(例)



するめいか

しお
 塩づけ:

しお た もの
 塩につけて、食べ物

すいぶん
 水分をぬく

(例)



うめほ しお ほ
 梅干し(塩づけ+干す)

はっこう
 発酵:

からだ がい きん
 体に害のないよい菌をふ

がい きん
 やして、害のある菌をおさえる

(例)



みそ

つぎ ほぞんしょく つく かた しら
 2. 次の保存食の作り方を調べてみましょう。

こうやどうふ こお どうふ
 高野豆腐(凍り豆腐)



かつおぶし



ジャム



ながも
 長持ちさせる
 ために、どんな工夫が
 あるのかな？

