

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^{さいせい}させ、もう一度収^い穫^{ちやく}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 などの皮・かわ ヘタ



キッチンで普段の食事に使う野菜のほとんどがリボベジの対象になります。用意するくず野菜は、根やヘタのあたりを中心に、いつもより2～3センチ大きめに切っておきましょう。

★水を張った容器

水を入れる容器は、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。水の量は、根のあるものは根が浸る程度、ヘタは切り口が浸る程度を目安にします。



コップやビン
プラスチックトレー
が使えるね！



空のペットボトルを
切って使ってもいいね！

★日光

野菜が光合成によって成長するためには光が必要です。窓際など明るい自然光が入る場所がベストです。



③注意すること

★水は毎日替えよう

暖かくなってくると、菌が繁殖しやすくなります。こまめに水を替えるようにしましょう。もしカビ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！

さいせい さいせい えら せいちょう よそう かんさつ
再生させたい野菜を選び、どのように成長するか予想をたて観察しましょう。

じっけん やさい
★実験する野菜： _____

よそう
★予想

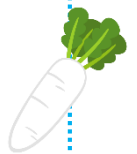
ぶぶん さいせい さいせいぶぶん かず かたち しゅうかく にっすう
(どの部分が再生するか・再生部分の数や形・収穫までの日数など)



しゃしん は き か
★写真を貼ったり、イラストや気づきを書いたりしよう！

月 日 ()

月 日 ()



★ リボベジ 日記 ★

月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()



けっか
 結果・まとめ (き 気づき か を書こう)



できあがったら、たんにん担任の先生せんせいに見てもらおう！

かむことの大切さ

①「ひみこのはがーぜ」

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

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

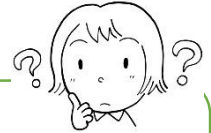
学校食事研究会 「よく噛む」 8 大効用

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。

--

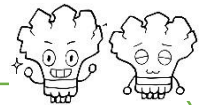
食べ物の旬

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！

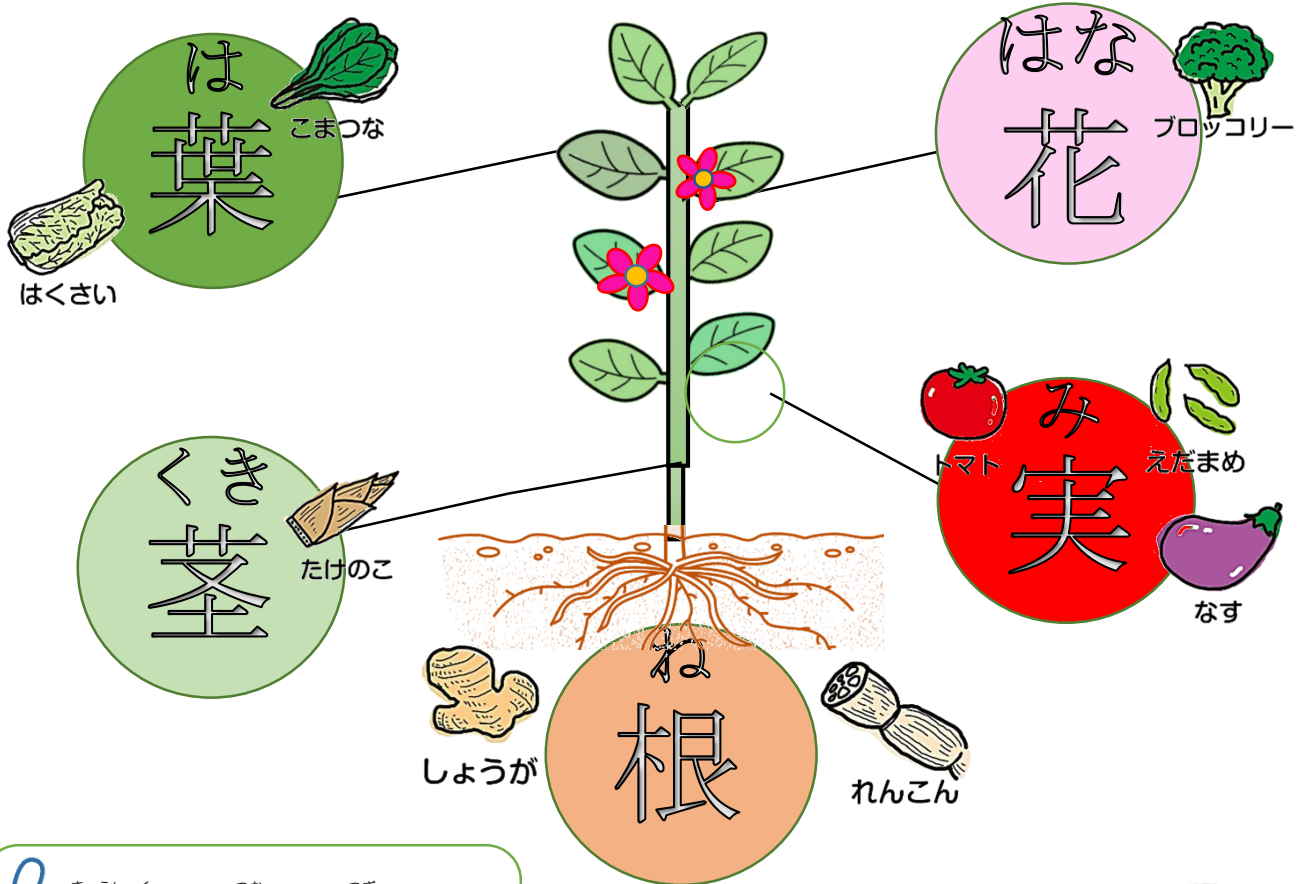


きゅうしょく やさい

給食の野菜どこを食べているのかな？

わたし 私たちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分か知っていますか？

まいにち きゅうしょく 毎日の給食にも、いろいろな野菜が使われています。



きゅうしょく 給食によく使われる次の野菜は、どの部分でしょうか？
かんが 考えてみましょう。



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 ()



きのう食べた野菜を思い出してみましょう。いくつありましたか？
植物のどの部分を食べていたのか調べてみましょう！

[

]

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、たくさんの人々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



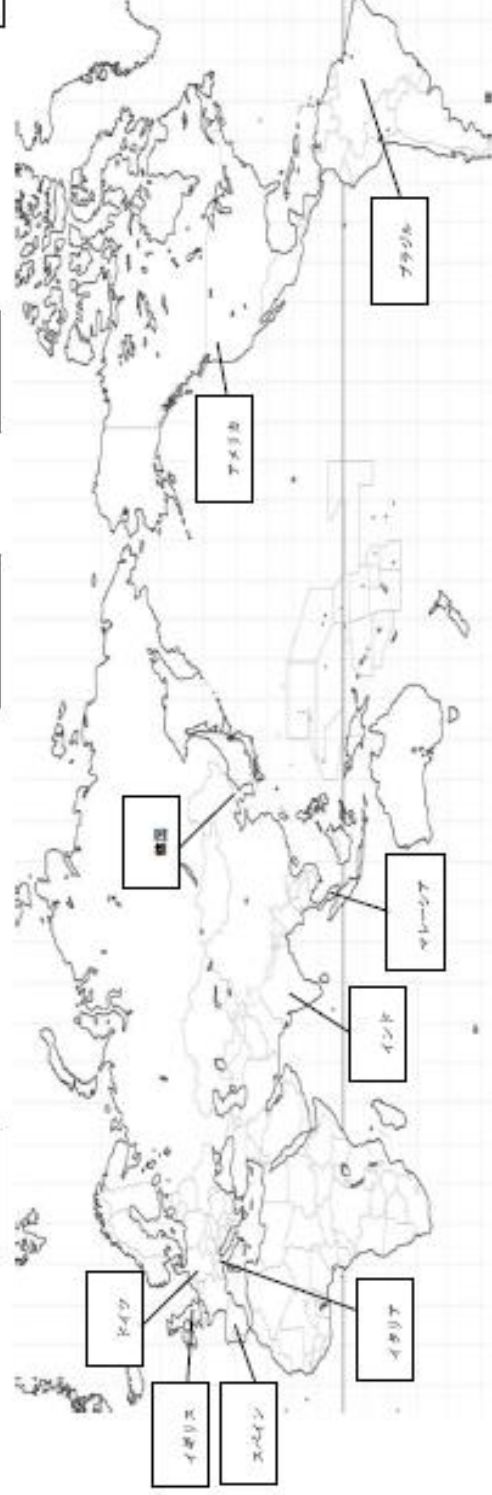
クロワッサン



イドタリ



イングリアブレックファースト



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 はいろいろな 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^{せん}でむすんでみよう)

① さかな ひもの
魚の干物



.

② ハム



.

③ チーズ



.

④ ほしがりき
干しがき



.

⑤ き ほ だいこん
切り干し大根



.

⑥ あらまきざけ
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)



うめぼ 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

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

こうや豆腐 こお 豆腐
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^{くふう}が
あるのかな？

