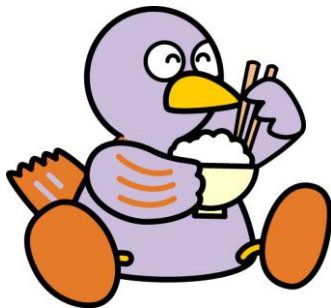


1 主食に関すること

(1) ごはん

《栄養とはたらきに関すること》

<小学生>



- ・パワー全開。“黄色”の食べ物の仲間です。
 - ・ごはんは“黄色い”食べ物の仲間！
 - ・力（パワー、元気、運動）の源です。
 - ・ごはんは日本の底力。パワーの源です。
 - ・ごはんを食べて、モリモリ元気いっぱい。
 - ・元気モリモリごはん人。
 - ・ごはんを食べて、体も脳も元気いっぱい。
 - ・一日の元気パワーはごはんから。
 - ・ごはんは、スタミナあふれる体を作ってくれます。
- ・ごはんに含まれる栄養は、車を動かすガソリンと同じ働きがあります。
 - ・体を動かす（唯一の）エネルギー（補給）になります。
 - ・ごはんは、脳や体を動かすエネルギーのもとになります。
 - ・炭水化物・たんぱく質・ビタミンと、とにかく栄養いっぱい日本のお米です。
 - ・ごはんの粒、小さな中に元気のもとが詰まっています。
 - ・「一粒残さず食べよう 力の源」
 - ・ごはんは、パンや麺と違って、塩や砂糖が入っていないので、体にとってもいいです。
- ・頭のエネルギーになります。
 - ・炭水化物は、脳を動かすたった1つのエネルギーです。
 - ・ごはんを食べると、勉強に集中できます。
 - ・ごはんを食べて、脳の働きをよくしましょう。
 - ・頭もスッキリ、シャッキリ！
 - ・ごはんを朝一番に食べると、勉強に力が入ります。
 - ・ごはんをよく噛むと甘くなります。その甘さが脳のエネルギーになります。
- ・体の中で、“黄色レンジャー”になり、みんなの体を温めます。
 - ・ごはんを食べると、体がポカポカ、力がモリモリ、頭の働きもよくなります。
 - ・ホカホカごはんを食べると、体も心もやさしくホットになります。
 - ・ごはんを食べると、体の中で熱に変わります。体を温める働きがあります。
 - ・ごはんを食べると、力が出てきて、冬でも体が温まります。
 - ・“ごはんパワー”で、寒さに負けない体を作りましょう。

- ・ごはんて持久力がつきます。持久走大会の朝にはごはんがいいです。
 - ・朝にごはんを食べれば、エネルギーが長持ちします。
 - ・ごはんは腹もちがいいので、朝食食べてくれば元気に遊べます。
 - ・ごはんを食べて朝から元気！
 - ・ごはんを食べると、朝から頭もフル回転。元気に動けます。
 - ・ごはんを食べると頭も体も元気いっぱい！朝に食べれば元気100倍！！
 - ・一日のスタートの朝食は、エネルギーのもとになる「ごはん」を食べましょう。
 - ・元気のもと。パワー全開。朝ごはんを食べて今日も一日元気いっぱい！
-
- ・ごはんを食べると、外で元気に遊べます。
 - ・お昼休みにたくさん遊ぶために、ごはんをしっかり食べましょう。
 - ・力になるよ！5時間目の勉強がよくわかります。

<中学生>

- ・一日の元気パワーは「ごはん」から。
- ・ごはんを食べて、元気モリモリ、頑張りましょう。
- ・ごはんのエネルギーは、持ちが長い。
- ・ごはんは、パンよりお腹での“持ち”がよいです。
- ・消化吸収がゆっくり進むから、腹持ち◎です。
- ・ごはんは、体を動かすエネルギー源です。
- ・よく噛んで、味わって食べると、体の中でじんわりエネルギーになります。
- ・ごはん一杯。勉強、部活、疲れた心と体にエネルギー！
- ・ごはんは、勉強や運動をするためのエネルギーを作ってくれたり、体を温めてくれる熱を作ったりしてくれます。
- ・よく噛んで食べたら甘くなってきましたか！？これは、ブドウ糖（糖質）がたくさん含まれている甘さです。
- ・主食の中で、ごはんの血糖値が一番ゆっくり下がります。腹持ちのよいのはそのためです。
- ・ごはんを食べて、脳も体も活発に動かしましょう。
- ・一粒一粒栄養たっぷり。残さず食べて元気いっぱい！
- ・ごはんは、体を動かしたり、頭を働かせたりするのに必要な栄養素です。
- ・最近家庭でも玄米を普通のお米と混ぜて食べるという人が多くなりました。玄米は、稲からもみ殻を除いたもので、精白米と比べて、ビタミンB1が5倍、ビタミンEは12倍、ビタミンB2は約2倍、食物繊維は6倍、鉄は6倍含まれています。
- ・ごはんは、食べても太りにくいです。



- ・一日の元気の源は朝ごはんから。
- ・ごはんは、脳のエネルギーであるブドウ糖になります。
- ・脳を毎日働かせるためには、エネルギーとなるブドウ糖が必要です。ごはんは、脳の働かせるエネルギー源として適した食品です。
- ・ごはんに多く含まれる炭水化物は、脳のエネルギーのもとになります。
- ・ごはんをよく噛んで食べると、甘くなります。よく味わってみましょう。
- ・ごはんを噛むと、体の中でエネルギーになって、脳の働きをよくしてくれます。
- ・ごはんを食べると、学習の能力を高めます！！



- ・集中力アップ。しっかり食べて脳にエネルギーを送りましょう！
- ・ごはんを食べると、脳が元気になります。
- ・脳のエネルギー源です。
- ・勉強を頑張る中学生の強い味方です。

- ・部活で活躍したいあなた！！体を動かすために、ごはんをモリモリ食べましょう。
- ・部活で頑張るためには、主食をしっかり（がっつり）食べてエネルギー補給！
- ・スポーツでスタミナアップするには、主食をしっかり食べること！！
- ・部活で力を発揮するためには（体づくりのためには）、主食はしっかりととりましょう。

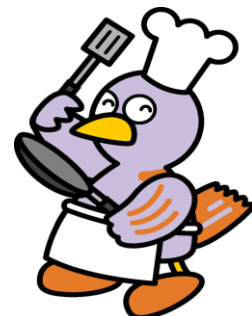
《 献立の工夫に関すること 》

＜小学生＞

- ・ごはんは、いろいろな料理（おかず）によく合う“主食の優等生”です。
- ・ごはんは、いろいろなおかずとも相性ぴったり（バツグン）！
- ・白いごはんは、いろいろなおかずと仲良しです。
- ・ごはんは、どんなおかずとも相性がよいオールマイティーな主食です。
- ・「和・洋・中」何にでも合うごはんは“名相方”。
- ・ごはんやパンや麺は、“主食”とって、一度の食事の土台の役割があります。だから“主食”は必ず取り入れましょう。
- ・ごはんは、日本人が昔から食べてきた主食です。
- ・主食をごはんにすると、栄養バランスがよくなってヘルシーです。
- ・「わあーおいしそうだね。何と一緒に食べようかなー。」
- ・ごはんは、おかずと一緒に食べると、食べ物の脂肪をエネルギーに変えます。
- ・ごはんは、おすし・炊き込みごはん・混ごはんなど、いろいろな料理にしても、とてもおいしいです。
- ・お米から、だんご・せんべい・もち・お酒、いろいろなものに変身だ！

＜中学生＞

- ・ごはんは、和食・洋食・中華、どんなおかずとも相性がいいんです。
- ・日本人にとって、ごはんはすぐれものの主食。それは、肉、魚、卵、豆腐類、いろいろな主菜にも合い、おいしくいただけるからです。
- ・ごはん中心で、バランスのよい食生活！
- ・ごはんは、日本人が昔から食べてきた主食です。ごはんのみそ汁やいろいろなおかずを組み合わせるとバランスのよい食事にしましょう。
- ・お米は、酢や油・お酒などの調味料に変身します。お菓子などにも使われています。



《 食 べ 方 に 関 す る こ と 》

<小学生>

- ・よく噛むと、ごはんのでんぷんと唾液が混ざり、甘くなります。
- ・一口一口、味わいながら食べると、ごはんの甘みが味わえます。
- ・ごはんは、よく噛んで食べると、甘くておいしいです。
- ・真心込めて作られたお米は一粒一粒が甘い宝物です。味わって食べましょう。



- ・よく噛むと“旨味”が出るし、消化もいいです。
- ・ごはんをしっかり食べると、おかずの食べ過ぎ防止になります。
- ・ごはんとおかずと一緒に食べると、おいしいです。
- ・ごはんばかりではなく、おかずも交互に食べましょう。

<中学生>

- ・「おかずを食べてご飯を残す」というのは古い考え方です。

今は、ごはんをしっかり食べて、おかずとバランスよく食べることが大切です。

- ・ごはんは、おかずと一緒に口の中で混ざると、食感や味の幅が広がって、味わい深くなります。

《 感 謝 の 気 持 ち の 涵 養 など に 関 す る こ と 》

<小学生>

- ・お米の一粒の中に神様がいます。
八十八の苦勞をして育てたお米一粒も無駄にしないでください。
- ・米は「八十八」と書き、88回もの手間をかけて作るものです。日本人が昔から食べています。感謝の気持ちを持って食べましょう。
- ・農家の人が一生涯懸命（大変な思いをして）作ったのです。
- ・お米作りは大変です。（社会科において学習）
- ・先生が小さいころは、一粒も残さないよう、感謝の気持ちをもって食べなさいと言われてました。
- ・みんなが食べているごはんの1粒1粒が立派な稲になれたのです。稲になるはずのお米を食べるのだから残さず食べましょう。
- ・一粒も残さずに食べましょう。

<中学生>

- ・お百姓さんが、八十八の手間をかけて育てているので【米】という漢字になりました。



《食文化などに関すること》

＜小学生＞

- ・お米は日本の伝統食！
- ・ごはんは、大昔の人も食べていた歴史的な食べ物です。
- ・ごはん、汁物を中心に、季節の魚や野菜と一緒に食べる日本型食事は、“バランスの良い栄養”がとれることはもちろん、豊富なビタミン、食物繊維、魚の脂肪などからも生活習慣病予防につながります。
- ・米は、昔から日本人の主食であり、米に含まれるでんぷんは、私たちの体のエネルギーになります。
- ・和食を見直して、健康的な食生活をとりましょう。
- ・ごはんは、日本人の体にとってもよく合う食べ物です。
- ・ごはん茶碗は、どちらにありますか？
右手でお箸を持って、左手でお茶碗を持つから、ごはん茶碗は左に置きましょう。
- ・このごはんは、〇〇市産です。
- ・給食で食べているごはんは、〇〇市でとれた「キヌヒカリ」というお米です。
- ・給食のお米は、100%〇〇市産です！
- ・みんなの家の近くでとれたお米です。
- ・新米の季節です。
- ・おいしいね！新米（の季節です）！！
- ・ふっくら、つやつやの新米をよく味わって食べてください！
- ・ごはんを食べて食糧自給率を高めましょう。



＜中学生＞

- ・ごはんを食べると、食糧自給率がアップします。
- ・腹持ちよくて、安定収穫。先祖の知恵がここにあり！
- ・お米文化を守っていきましょう。
- ・「い（命）ね（根）」は、生命のもとという意味です。
- ・お米は、稲の「種」です。「稲」の語源は「命の根」と言われています。
- ・今月からお米が新米になりました。よく噛んで味わって残さず食べましょう。
- ・「昔ながらの日本の食事」であるごはんは、健康によく、ヘルシーです。



《麦ごはんに関すること》

＜小・中学生＞

- ・粒の真ん中に縦に黒い「線」が入っているものが麦です。
- ・麦には食物繊維が、お米の約21, 6倍も含まれています。
- ・麦ごはんには、お腹の調子を整える働きがあります。

(2) パン

《栄養とはたらきに関すること》

<小学生>

- ・パンは、小麦粉を1時間も力を入れて練った後、ゆっくり休ませます。すると大きく膨らみます。それを焼いたものがパンになります。大きく膨らむ時、小麦粉が力を出します。その力がみんなのエネルギーになります。よく噛んで食べましょう。
- ・パンは、“黄色い”仲間の食べ物！パンを食べると、体がポカポカ、力がモリモリ、頭の働きもよくなります。
- ・フワフワおいしいパン。ごはんと同じ“黄色”の仲間です。
- ・パンも“黄色レンジャー”です。
- ・みんなの体のエネルギーになります。エネルギーとは、みんなが走ったり跳んだり、勉強で考えたりするときの元気の源です。
- ・パンは、小麦粉や砂糖からできているからエネルギーがいっぱい出ます。



さきたまライスボール

- ・力の素になります。
 - ・パンはごはんと同じように、体や頭のエネルギーのもとになります。
 - ・パンを食べると、熱や力のもとになります。
 - ・体が元気になるもとになります。
 - ・パンは、体を動かす源（エネルギー）になります。
 - ・一気に力を発揮したい100m走の時には、パンがいいです。
 - ・パンを食べると、力が出ます。
 - ・パンを食べると、アンパンマンのようにパワフルになります。
-
- ・パンは、消化がよくて、栄養豊富です。
 - ・フワフワサンドも、カリカリトーストも食べると体が動き出します。
 - ・ふっくらパンを食べて、パワー満点！頑張りましょう。
 - ・パンを食べると、元気に勉強や運動ができます。
 - ・ごはんやパンは、車のガソリンと同じ働きをします。勉強をしたり、運動をしたりするエネルギーを作ってくれます。
 - ・パンは、脳や体を動かすエネルギーのもとになります。
 - ・今も昔もみんな大好きな揚げパンは、エネルギーの源です。
 - ・フワフワ、柔らかなパンは、エネルギーがいっぱいです！
 - ・パンは食べると、ごはんより早く熱や力（エネルギー）になります。
 - ・パンは、吸収が早く、体のエネルギーになりやすいです。
-
- ・寒さに負けない体を作ります。
 - ・パンの耳。カミカミ噛むと、頭も体もパワーアップ！



- ・パンは、脳のエネルギーになります。
- ・ごはんやパンは、頭の働きのもとになります。
- ・パンは、脳が働くための栄養があります。
- ・ふかふかのパン。頭の栄養バッチリです！
- ・たくさん食べて、5時間目勉強しましょう。
- ・朝食をとる時間がないのはわかるけれど、せめてトースト1枚食べましょう！すると、頭すっきり。午前中乗り切れます。
- ・手軽でおいしい朝食のとも。サンドイッチにするとさらにステキ。
- ・忙しい朝でもトーストなら手軽です。
- ・朝食は、主食（ごはん・パン）を食べないと、体がフラフラ。集中力もなくなります。



<中学生>

- ・フワフワの中には、元気のパワーが入っています。
- ・元気になろう、パン食べて！
- ・パンには、炭水化物が多く、体内でエネルギーのもとになります。
- ・パンは、ごはんや麺の仲間。体を動かすエネルギー源になります。
- ・パンは、ごはんと同じように、体や頭のエネルギーのもとになります。
- ・ごはんやパンは、車のガソリンと同じ働きをします。勉強をしたり、運動をしたりするエネルギーを作ります。
- ・パンは、栄養バランスがとってもいいぞ！発育期に最適だ！！
- ・パンは、小麦粉に塩・砂糖・バターなどを混ぜて焼きます。“黄色”の食べ物の仲間、力のもとになります。
- ・全粒粉のパンは、エネルギーと食物繊維が一緒にとれて一石二鳥！
- ・パンは、脳のエネルギーのもとになるので、頑張っ勉強ができます。
- ・パンは、すぐエネルギーに変わります。午後も頑張りましょう。
- ・パンのエネルギーは、すぐ効果が見られます。
- ・急いで血糖値を上げたい時は、パンが一番。でもその分、早く下がるので気をつけましょう。

《 材 料 に 関 す る こ と 》

<小学生>

- ・バター風味を味わいましょう。(クロワッサンやデニッシュ等)
- ・パンは、ふんわりしていて、よい香りがします。
- ・パンのいい香りがわかりますか？小麦のいい香りです。とてもいい鼻をしていますね。
- ・パンは、温めて食べましょう。風味、柔らかさがよくなります。
- ・フワフワの中に隠れた、小麦粉・油・砂糖・脱脂粉乳・塩・イースト菌。
- ・ふっくらフワフワのパンは、小麦粉が大変身したものです。
- ・パンは、小麦粉から作られ、消化吸収が早い食品です。

- ・給食のパンには、いろいろな種類があります。このパンにも埼玉県でとれた小麦粉が使われています。
- ・日本でとれる小麦粉。大事に食べて、日本産の小麦が増えるといいですね。
- ・今日のパンは、100%埼玉県産の小麦粉を使っています。
- ・今日のパンには、埼玉県産のお米の粉が半分使われています。ほんのり甘くて、もちもちしていておいしいです。
- ・今日のパンは、埼玉県産のお米の粉を使って焼いています。小麦粉だけと違った味わいがするので、よく噛んで食べてください。
- ・今日のパンはいつものと違って、もちもちして少し甘いパンです（米粉パン）。

<中学生>

- ・ふっくらフワフワ。酵母の働きでおいしいパンができあがります。
- ・パンは、「酵母菌」という菌の力で膨らみます。
- ・パンがふっくらと膨らむのは、酵母菌という菌が働いてくれるからです。
- ・パンは、主に強力粉というたんぱく質が多く入った小麦粉を使って作られます。
- ・外がパリッと硬いフランスパンは、強力粉よりたんぱく質の少ない中力粉で作られます。

《 献立の工夫に関すること 》

<小学生>

- ・いろいろな食べ方が出来ます！
はさんで食べてもいいですし、スープや、ソースにつけてもOK！です。
たくさん工夫して、楽しく食べましょう。
- ・パンは、シチュー（など）につけて食べると、おいしさがアップします。
- ・パンは、牛乳と一緒に食べると食べやすいです。
- ・ぬったり、はさんだり、他の栄養と合わせて食べやすいエネルギーのもとです。
- ・食べやすい大きさにちぎって食べましょう。
- ・肉や野菜をはさんで食べられるのは便利です。
- ・汁（シチューなど）につけて食べるとおいしいです。
- ・サンドイッチやハンバーガーは、おかずと一緒に食べることができます。
- ・パンには、体を動かすエネルギーのもとが沢山入っています。ハムやチーズ、卵、野菜と一緒に食べると栄養のバランスがよくなります。
- ・パンにいろいろなもの（野菜・ハム・シーチキン・卵など）をはさんで食べると、栄養もバッチリです。

<中学生>

- ・パンは、フランスパン、クロワッサン、ベーグルなど、いろいろな形、種類があります。
- ・サンドイッチやハンバーガーは、おかずと一緒に食べることができます。

《 食べ方に関すること 》

〈小・中学生〉



- ・パンはつぶさずに、手でちぎって食べましょう。
- ・おぼんの上でこぼさないように食べましょう。
- ・一口ずつちぎって、適度の早さでよく噛んで食べましょう。
- ・一口ずつゆっくり食べると、パンの味がよくわかります。
- ・固めて食べないようにしましょう。
(消化しにくく、喉に詰まる恐れがあります。)

- ・「ちぎって食べよう、口に押し込まず。」
- ・硬いパンも、噛めば噛むほど味が出ます。柔らかいパンばかりでなく、自分の歯とあごを使って、硬いパンにもチャレンジしてみましょう。
- ・パンはちぎってから口に入れましょう。食べる前にはきちんと手を洗いましたか？

《 感謝の気持ちの涵養などに関すること 》

〈小学生〉

- ・パンを作るには、力を込めて、“ねる”“ねかす”を繰り返し、6時間もかかります。作る人に感謝しましょう。

〈中学生〉

- ・給食のパンは、〇〇市にある工場で作られています。このパンの形は、機械ではなく、パン職人さんが一つ一つ手作りしています。ツイストパンは、すごく難しいです。



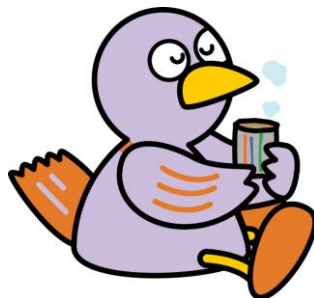
《食文化などに関すること》

＜小学生＞

- ・ずっと昔に外国からやってきた食べ物です。すっかり日本になじみました。元気のもとの食べ物です。
- ・パンは炭水化物があります。先生は子どもの頃、学校給食で初めてパンを食べて感動しました。
- ・クロワッサンは、「三日月」という意味です。そのような形をしています。
- ・フランスパン、ベーグル、ナンなどは、世界各地で食べられているパワーの源です。
- ・パンは小麦粉から作られます。パンが生まれたのは、ずっと昔、エジプトだそうです。ナイル川の恵みを受けて、小麦や大麦などがたくさん取れました。そこで初めてパンが作られたそうです。
- ・エジプトで作られたパンは、今世界の人々が食べています。食べやすく消化がよくて、すぐに体のエネルギーになります。
- ・小麦は、世界最古の作物です。今でも、世界中の人の主食です。
- ・パンは、外国から来た人気者です。日本で食べられるのはありがたいです。いろいろな国でいろいろな種類のパンが食べられています。
- ・色々なパンがあるから、給食がパンの日は「今日は何パンかな？」と、ワクワクしますね。
- ・パンには、いろいろな種類があって楽しめます。

＜中学生＞

- ・パンは1543年にポルトガル人が種子島に漂着したときに、日本に伝えられたといわれています。
- ・4月12日は日本人が初めてパンを焼き上げた日で、毎月12日は「パンの日」となっています。
- ・パンの始まりは、紀元前6000年頃のメソポタミアだといわれています。メソポタミアといえば中東、現在のイラクのあたりです。世界中で食べられているパンは、昔から人々のエネルギーのもとだったのです。
- ・歴史が古く、6000年前から食べ継がれています。
- ・「パン」という言葉は、ポルトガル語です。イギリスやアメリカでは、「ブレッド」といいます。
- ・フランス・イタリア・ドイツ・アメリカ・日本など各国で主食として食べられています。



(3) 麺 類

《栄養とはたらきに関すること》

<小学生>

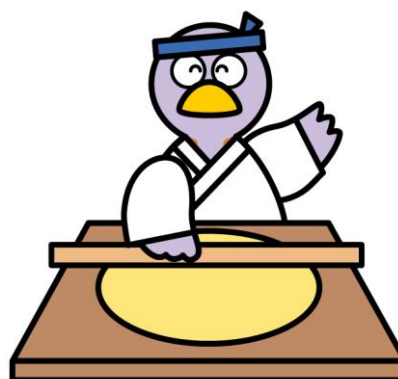
- ・ 麺は、“黄色い” 食べ物の仲間です。
 - ・ 麺も、“黄色レンジャー” です。
 - ・ エネルギーのもとになるラーメン・うどん・そば・パスタは、みんな“黄色の食べ物”の仲間です。
 - ・ 麺は、炭水化物という栄養があります。力のもとになるので残さず食べましょう。
 - ・ 麺を食べると力が出ます。
 - ・ 体にやさしく、エネルギーのもとになります。
 - ・ エネルギーは、みんなが走ったり跳んだり、勉強で考えたりするときの元気の源です。
 - ・ 麺を食べれば、体力がつきます。
 - ・ 麺は、みんなの熱や力のもとになる食べ物です。
 - ・ ツルツルおいしいラーメンは、エネルギーになるから、たくさん食べましょう。
 - ・ ツルツル、シコシコ、喉越しがよくても、力の素には変わりません。
 - ・ スパゲティを食べると、すぐにエネルギーがわいてきます。
 - ・ 麺は、体を動かすエネルギーになります。
 - ・ 麺は、脳や体を動かすエネルギーのもとになります。
 - ・ 麺に含まれる栄養は、車を動かすガソリンと同じ働きがあります。
 - ・ 勝負の時は、「カツ丼」より「うどん」です。
 - ・ 麺は、熱や力のもとになる食品です。いろいろな麺があります。みんなエネルギーになってみんなを元気にします。
-
- ・ 麺を食べると、元気に勉強や運動ができます。
 - ・ うどんは、勉強や運動をするためのエネルギーを作ってくれます。消化もいいです。
 - ・ うどんは、手軽に食べられて、消化吸収がとてもよく、集中力を発揮させてくれます。
 - ・ カップ麺は、塩分の取りすぎに気をつけてください。
-
- ・ 麺を食べると、体がポカポカ、力がモリモリ。頭の働きもよくなります。
 - ・ 体が温まります！
 - ・ 体温となる熱を出します。
 - ・ 麺は、体を温めるエネルギーを持っています。
 - ・ 麺は、ツルツとしていておいしいです。寒い日は体が温まります。
 - ・ 麺を食べると消化がよいから、すぐに体が温まります。
 - ・ 寒い日は、温かいうどんので体が温まります。
 - ・ うどんは、消化がよくて、体もポカポカ温まります。
 - ・ うどんを食べて身体も心も温まりましょう。



- ・うどんは、小麦粉から作られている、消化のよい食べ物です。食べるとすぐに力のもとになります。
- ・疲れているときも、スルスルっと食べやすい力のもとです。
- ・うどんは、とても消化がいいから、病気など体が弱っている時、私たちの体にやさしい食べ物です。
- ・うどんは、消化がよくて、お腹にやさしいです。
- ・麺は、消化が早いです。エネルギーにもなって、風邪などをひいたときに適した食べ物です。
- ・元気がないときでも、ツルツル食べやすく、すぐエネルギーになります。
- ・お腹の調子がよくないときは、うどんを食べるといいです！
- ・お腹にやさしい”ツルツル”うどん。
- ・麺はツルツルしていて、食欲がないときでも食べやすいです。
- ・食欲が無くても、ツルッと食べられる麺は、私たちの強い味方です。

<中学生>

- ・うどん、中華麺、スパゲティ、姿や形は違うけれど、パンやごはんと同じく体を動かすエネルギーのもとになります。
- ・ツルツル麺。炭水化物がいっぱいです。
- ・ツルツル食べると、パワーが出ます。
- ・うどんツルツル、うどんパワー。
- ・麺も小麦粉からできているので、力が出て、体が温かくなります。
- ・麺は、脳のエネルギーになるから、頑張っ勉強ができます。
- ・うどんは、勉強や運動をするためのエネルギーを作ります。それに消化もいいです。
- ・うどんを食べて、脳を活性化させ、勉強に集中しましょう！
- ・うどんは消化がよいので、胃腸が弱っている時や、病気の時食べるといいです。
- ・うどんは消化がよいから、胃腸が弱っている時や病気の時食事にとってもいいです。
- ・胃にやさしいから、病気の時食べるといいです。
- ・手軽でおいしく消化もよし。受験のお供にぜひ！
- ・食欲が無くても、ツルッと食べられる麺は、私たちの強い味方です。



《 材 料 に 関 す る こ と 》

<小学生>

- ・ 麺は、小麦粉からできていて、熱や力のものになる食べものです。
- ・ 「埼玉県産小麦で元気はつらつ、うれしいな。」
- ・ 埼玉県でとれる小麦は、うどんを作るのにぴったりの小麦です。
- ・ 給食で使っている麺は、100%埼玉県産の小麦粉から作られています。
- ・ 給食で使っているうどんは、埼玉県でとれた小麦粉から作られています。少し黒っぽい色をしています。モチモチしておいしいうどんです。
- ・ 地粉うどんは、埼玉県の小麦で作ったうどんです。
埼玉県は小麦の生産量が多く、昔からうどんをたくさん食べていました。
- ・ 小麦粉が変身した麺の種類をいくつか知っていますか？うどん、ラーメン、ソーメン、スパゲティ、マカロニ、いろいろな姿に変身した麺を味わいましょう。

<中学生>

- ・ 麺とは、小麦粉（あるいはそば粉・米粉・各種のでんぷんなど）に水と塩などの添加物を加えて形成した食品の総称で、世界中にはいろいろな種類の麺が存在します。
- ・ ラーメンは、小麦粉に麺のこしをよくするため、「かん水」というものを入れて作られています。
- ・ 埼玉県では、小麦粉がたくさん作られています。給食のパンやうどんにも使われています。
- ・ 地粉うどんは、埼玉県で作った小麦粉を使って作られたものです。
- ・ 埼玉県産の小麦を使った地粉うどんは、栄養満点！おいしさ満点です。
- ・ 小麦粉変身。世界に広がる麺料理。

《 献 立 の 工 夫 に 関 す る こ と 》



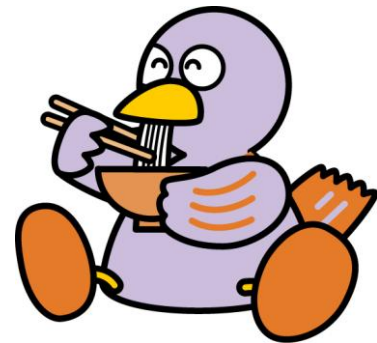
<小学生>

- ・ かけやもりでもおいしいけれど、具材を入れたらもっとおいしいです。「ネギに、卵に、天ぷら、わかめ。栄養バランスがとれたら更にグーです。」
- ・ うどんの食べ方には、いろいろあります。卵、天ぷら、ネギなどいろいろな具と一緒に食べると、栄養のバランスがよくなります。
- ・ 給食のうどんやラーメンは、いろいろな野菜や肉が入っています。だから栄養のバランスがいいです。
- ・ 野菜もたくさん食べることができます！！
- ・ 麺類は、野菜も肉も入っていて、栄養バランスのとれた食事です。
- ・ 麺類は、野菜や肉と仲良しです。
- ・ 「そうめん。具たくさんで、栄養満点。」
- ・ 麺の汁の中に、野菜やきのこ、肉などがいろいろ入っていて、おいしくて栄養もばっちりです。

- ・ラーメンは、みそ・しょうゆ・塩と、いろいろな味が楽しめます。
- ・スパゲティは、太さによって名前が違います。
- ・麺の種類をいくつ言えますか？うどんにラーメン、そばにスパゲッティ・・・他にもたくさんあります。メニューのバラエティーが増えて楽しいですね。

<中学生>

- ・麺には、うどん、ラーメン、スパゲティ、焼きそばなどたくさんの種類があります。
- ・たっぷりの野菜、肉と一緒に食べて元気モリモリ。風邪に負けない体を作りましょう。
- ・「そうめん。納豆・オクラ・山芋でヌルヌル美肌効果。」
- ・スパゲティは、ソースによって相性のいい麺の硬さがあります。
- ・麺は、いろいろな味付けが楽しめます。パスタならソースを変えて、うどんやラーメンはおつゆや具を変えて味わえます。
- ・温めても、冷たくても、1つの麺でいろいろな食べ方があります。料理のバラエティーが増えて、暮らしが楽しくなります。
- ・麺は、温かくしたり冷たくしたり、いろいろな温度で美味しく食べられます。季節に合わせた麺料理を楽しみましょう。
- ・日本には、各地に様々な麺料理があります。
- ・スープの野菜も、一緒に食べることができます。



《 食べ方に関すること 》

<小学生>

- ・おそば（うどん）は、音をたてて食べた方がおいしいです。
- ・“つるつる”より“かみかみ”食べると、麺パワーが体にいっぱいになります。（麺は、噛まずに食べる子が多いため。）
- ・“つる・つる”喉越しよく食べられるのが麺です。
- ・“つるつる・しこしこ”の食感を味わいましょう。
- ・飲み込まないで、よく噛みましょう。
- ・お箸を上手に使って食べられますか？
- ・給食に麺が出たときは、4つに切って汁に入れると、こぼさないし食べやすいです。
- ・給食のとき、麺を全部入れると汁がこぼれるから、半分にして汁に入れましょう。

<中学生>

- ・つるつる、しこしこ、喉越しが楽しい麺です。
- ・つるつる、しこしこ、おいしい麺。でもよく噛んで食べましょう。
- ・麺は、ごはんやパンと同じ主食です。おかずと一緒に食べましょう。

《食文化などに関すること》

＜小学生＞

- ・ペンネというのは、小麦粉を水で練って作るパスタの一種です。「ペンの先」という意味の言葉です。だから、形もペン先のように、丸い筒の端を斜めに切った形です。
- ・長いうどんをツルツル食べて、1日元気に過ごしましょう。
- ・日本各地には、それぞれコシの強さ、麺の太さに特徴のあるうどんがあります。
- ・「麺を食べると、いやなことなどツルリとやれちゃうよ。」
- ・うどんは〇〇市の名物です。「ツルツル（鶴）カメカメ（亀）」といって稼ぎのいい食べ物です。お祝いの時には、いつも食べていたのだそうです。みんなも「ツルツル、カメカメ」よく噛むと、頭もスッキリさえてきます！
- ・スパゲティやマカロニのことをパスタともいいます。イタリアの代表的な食べ物で、小麦粉をこねて作ったものです。その種類は300種類以上もあるといわれ、料理によって使い分けているそうです。
- ・秩父地域では、ごはんの代わりにうどんを食べることが多かったです。
- ・地粉うどんは、埼玉県でとれた小麦を使って作った麺です。
- ・7月7日の七夕にそうめんを食べると、病気になるまいといわれています。
- ・日本の食文化。先人の知恵がたくさん詰まったそばです。
- ・「麺のように長く生きる。」
- ・「“こし”を落ち着けて生きられます。」
- ・地粉うどん。よく噛んで食べると埼玉の味がしますよ。



＜中学生＞

- ・ラーメンや焼きそばは中国、スパゲティやパスタはイタリアから伝えられました。
- ・スパゲティやマカロニのことをパスタともいいます。イタリアの代表的な食べ物で、小麦粉をこねて作ったものです。その種類は300種類以上もあるといわれ、料理によって使い分けているそうです。
- ・ベトナムのフォー、台湾のビーフン、タイのセンレック、みんなお米から作られる麺類です。
- ・うどん・そば・ラーメン・パスタなど、日本にはたくさんの麺の種類があります。
- ・うどんは、奈良時代から日本で食べられてきました。太さによって、きしめん、うどん、冷や麦など名前が変わります。
- ・「讃岐」「稲庭」「氷見」「水沢」、各地で人気のうどんたち。
- ・皆さんの大好きな「カレーうどん」は、大阪で売り出されたのが初めです。
- ・秩父地方では、幅広の麺を使った“おっきりこみうどん”が有名です。
- ・“打ち入れ”は、入間市の郷土料理です。
- ・埼玉県は昔から麦作りが盛んな地域で、うどんが打てない女性は、嫁に行けないと言われていました。

(4) もち等

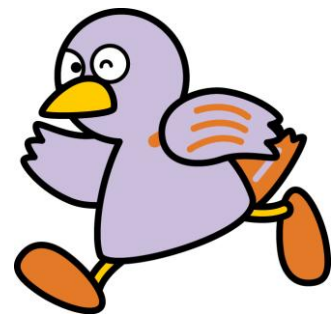
《栄養とはたらきに関すること》

<小学生>

- ・ もちは、黄色い食べ物の仲間！
- ・ ごはん・パン・麺・おもちなどの“黄色”の仲間の食べ物は、車でいうとガソリンの役目をします。私たちが動くためには欠かせません。
- ・ 食べると元気に遊べます。
- ・ エネルギーがギュー！と詰まっています。
- ・ もちを食べると、体がポカポカ、力がモリモリ、頭の働きもよくなります。



- ・ もちに含まれる栄養は、車を動かすガソリンと同じ働きがあります。
- ・ 小さくても力持ち。ぎゅっと詰まった力のもとです。
- ・ 力強いパワーの源です。
- ・ もちは、元気の出るパワーがいっぱいです。
- ・ もちを食べるとパワーが出ます。
- ・ もちを食べるとそれだけで、パワー全開、力持ちになれます。
- ・ もちを食べると、熱や力のもとになります。
- ・ もちもちエネルギーいっぱい。消化がよくて「カもち」になれます。
- ・ もちには、エネルギーがたっぷり！力いっぱい走れます。
- ・ もちパワーで、カもちに変身！
- ・ もちは、みんなの力のもとです。おもちを食べて、力持ちになりましょう。
- ・ もちを食べると、力がモリモリわいてきます。
- ・ もちを食べると、力がついて元気いっぱいになります。
- ・ もちは、みんなの力のもとになる食べ物です。
- ・ もち一つで、ごはん約3/4杯分の力になります。
- ・ もちは、体を動かすエネルギーになります。
- ・ もちは、量が少なくてもカロリーが高いから、栄養をとるには最高です。



- ・ 持久走大会の日、消化の良い餅が記録更新！
- ・ 「もちのように 粘り強く 最後まで頑張る持久走」
- ・ 持久走大会の朝、もちを食べて「カ餅」で優勝した子がいます。
- ・ 持久走を行う日の朝食は、もちがグッド！
- ・ オリンピックのマラソン選手は走る3時間前にもちを食べるそうです。
- ・ もちを食べると、力が出てお腹が空きません。マラソン選手も食べているそうです。
- ・ マラソン選手は、レース前に食べます。それくらいエネルギーのもとなのです。

- ・ もちは、腹“もち”、もっちグー。
- ・ もちはモチモチ、腹もちがよい。

- ・もちを食べると、なかなかお腹が空きません。
- ・もちは、腹“もち”がよくて、エネルギーの“もち”もいいです。
- ・ごはんと同じ。腹持ちよくて元気モリモリ！
- ・もちは、腹もちがいいです。（空腹感を感じるまでが長いです。）
- ・もちは、腹持ちがよく、消化のよい食品です。
- ・昔から「もち腹3日」と言われています。おもちを食べるとなかなかお腹が空かないということ意味です。おもちを、長い時間みんなの力を助けてくれます。よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

- ・消化がよく、お腹にやさしい元気のもとです。
- ・消化がよく、力が出ます。

- ・もちもちおもちを食べると、粘り強くなります。
- ・もちを食べると、粘り強く、エネルギーモリモリになります。
- ・もちを食べて、粘り強くなりましょう。
- ・もちのように、粘れる人になりましょう。



<中学生>

- ・パンやうどんと同じく、体を動かすエネルギーのもとになるおもち。しっかり食べれば力もちになれます。
- ・もちは、炭水化物でエネルギー源になります。
- ・「もち食べて心も体もほっかほか。保温効果で冬もあったか。」
- ・もちは、消化・吸収がよく、効率よく栄養をとることができます。
- ・もちに含まれるブドウ糖は、脳のエネルギー源になります。受験生には欠かせません！
- ・ごはん・パン・麺・もちなどの炭水化物は、脳のエネルギーであるブドウ糖のもとです。“がっつり”食べて、しっかり勉強！
- ・もちは、脳のエネルギーになるから、頑張っって勉強ができます。
- ・スポーツ選手は、試合前におもちを食べて、栄養補給をするそうです。

- ・「腹持ちよし、味よし、当分日持ちもする優れもの。」
- ・もちは、消化のよい食べ物ですが、ゆっくりと消化されるため血糖値が長時間安定し、満腹状態が長持ちする利点があります。



- ・腹持ちがいいです。大根おろしと一緒に食べると、大根の中のアミラーゼという成分が消化を助けてくれます。
- ・切りもち1つで、ごはん約3/4杯分です。食べすぎに気をつけましょう。

《 材 料 に 関 す る こ と 》

＜小学生＞

- ・ もちは、もち米から作ります。ごはんの仲間です。ごはんと同じに大切な食べ物です。
- ・ もちの原料は、ごはんと違うお米で「もち米」です。赤飯と同じです。
- ・ もちは、「もち米」っていうお米からできています。このお米はみんなが普段食べているお米より粘り気が強いです。だからこのように伸びます。
- ・ もちは、もち米がギュッと詰まっているので、もち一つでごはん約3/4杯分です。

＜中学生＞

- ・ もち米を蒸して搗（つ）いて、“もち”となり、力や熱のもとになります。
- ・ お米には“うるち米”と“もち米”があります。ごはんとして食べているのは“うるち米”で、もちや赤飯を作るのには、粘り気のある“もち米”を使います。
- ・ お雑煮のモチは、地方によっていろいろな形があり、また味つけや具なども様々です。

《 献 立 の 工 夫 に 関 す る こ と 》

＜小学生＞

- ・ 「しょうゆ、あんこ、きな粉など、何をつけてもおいしいおもち。」
- ・ ピザもち・きな粉もち・いそべ（のり）もちなど、工夫して食べるのも楽しいです。
- ・ もちは、焼いたりお雑煮にしたり、いろいろな料理に使えます。

＜中学生＞

- ・ おもちは腹もちがよく、消化のよい食品です。ピザもち・きな粉・もち・いそべ（のり）もちなど、工夫して食べるのも楽しいです。
- ・ もちにするのは「もち米」という種類のお米です。調理すると粘りがでます。もち米は、もちばかりでなく、赤飯やおこわなどとしても使われています。

《 食 べ 方 に 関 す る こ と 》



＜小・中学生＞

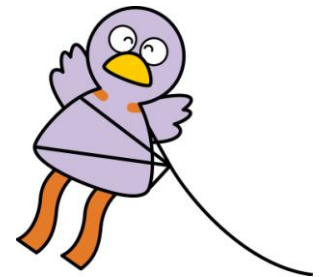
- ・ 食べるときは、一口ずつよく噛み、カミカミパワーアップ！
- ・ 小さくちぎってカミカミしても、大きなエネルギーになります。（喉のつかえ防止）
- ・ 喉に詰まらせないように気をつけましょう。
- ・ 喉に詰まらないようによく噛んで、飲み込む時は無理をしないで、食べましょう。
- ・ 「伸びーるおもちはよく噛んで、もちもち食感を楽しみましょう。」
- ・ もちもち伸びて、食べるのが楽しいです。
- ・ もちはよく噛みましょう。噛むと脳の働きもよくなるし、あごも強くなります。
- ・ もちは、もちもちしているから、自然と噛む回数が増えて、頭の回転がよくなります。
- ・ 「よーく噛んで食べるとアラ不思議！おもちが甘くなります！」

《食文化などに関すること》

＜小学生＞

- ・お正月には欠かせない縁起もの。関東では四角、関西では丸。いろいろな形があります。
- ・もちとは日本の伝統的な食べ物です。お正月によく食べられます。
- ・もちとは、お祝い料理やお正月によく登場します！
- ・もちとは、昔、大切な食べ物でした。神様がもちの中にいると思われていたので、お正月やお祝いの時に食べました。
- ・「ぺったんこ。おもちで迎えるお正月。」
- ・もちとは、正月に欠かせない食べ物です。お雑煮に入れるもちの形は、関西では“丸”、関東では“四角”など、地域によっていろいろあります。

- ・トックは韓国のおもちで、ご飯と同じうるち米から作ります。小判の形をしていて、お正月に縁起のよい食べ物として食べられています。
- ・県や地方によって形が違います。
- ・雑煮、ひし餅、かしわもちなど、行事には欠かせないおもちです。
- ・もちには、神様が宿っていると考えられていて、日本では古くからお正月や祝い事のある特別な日にもちを食べる習慣があります。
- ・もちには、神様が宿っていると考えられ、お正月や節句、誕生祝など、季節の行事や祝い事の「ハレの日」の特別な食べ物として食べる習慣が古くからあります。今でもその習慣が残っています。
- ・うれしいこと、おめでたいことがあった時に食べられていました。今は、いつでも食べられるようになりました。
- ・もちを食べて、もちのように粘り強く頑張ろう。
- ・昔の人の考えた保存食です。
おばあちゃんたちの知恵がいっぱい入っています。



＜中学生＞

- ・もちとは、日本の伝統的な食べ物です。
- ・もちには神様が宿っていると考えられ、お正月や節句、誕生祝など、季節の行事や祝い事の「ハレの日」の特別な食べ物でした。今でも、季節の行事などにももちを食べる習慣が残っています。
- ・お祝いには、おもちがつきものです。
- ・お正月に食べる雑煮は全国でいろいろな食べ方があります。
- ・行事食に欠かせない、日本文化の象徴です。
- ・1月11日の鏡開きに鏡もちを割って食べると、1年間病気になるいと言われている。
- ・もち、せんべい、あられ、白玉粉、酒など、米からいろいろな食べ物が作られます。