

## 4 その他の食べ物に関すること

### (1) くだもの

#### 《栄養とはたらきに関すること》

##### <小学生>

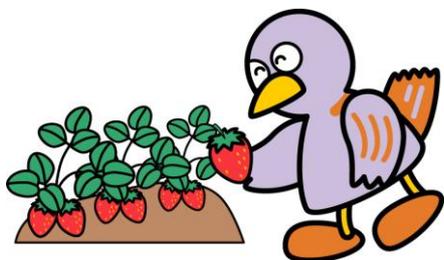
- ・くだものは、“緑色”の食べ物の仲間です！
  - ・私たちの体の調子を整えてくれます。
  - ・くだものは、ビタミンCの貯金箱。毎日食べよう200g。
  - ・おい“し〜”いみかんは、ビタミン“C”。
  - ・ビタミン補給には、くだものがおすすめです。
  - ・キウイ1個には、レモン約1個分のビタミンCがあります。
  - ・ビタミンCは、皮膚を丈夫にする働きがあります。
    - ・くだものは、ビタミンCが多く、ウイルスから体を守ったり、ストレスをはね返したりします。
    - ・手軽に、食物繊維やビタミンがとれます。
  - ・生活習慣病を予防する力が高いです。
  - ・くだものに含まれる食物繊維は、余分な塩分を調節してくれます。
  - ・ビタミンCには、血管を強くする働きがあります。
- ・くだものの甘さには、脳の栄養になるブドウ糖が多く入っています。
- ・くだものの糖質は、脳や体を即活発にするエネルギー源！だから、朝食でくだものを食べるといいと言われています。
- ・野菜と同じように、肌をきれいにし、お腹の掃除をします。
- ・くだものを食べると、肌がツルツルになるし、病気に負けない元気な体になるし、毎朝バナナうんちも出ます。
- ・くだものには、ビタミンCが入っているから、風邪に負けない体にしてくれます。
- ・風邪の予防には、かんきつ類のビタミン補給が効果的です。
- ・くだものに含まれるビタミンCで、風邪をやっつけましょう。
- ・みかん、いちご、キウイなどは、風邪をひかないように体を強くしてくれます。
- ・いちごには、ビタミンCがたくさん含まれています。
- いちごを10粒食べると、一日に必要なビタミンCがとれてしまうほどです。



- ・りんご、柿の実が色づくとき、お医者さんが青くなるといわれています。
- ・「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるくらい、りんごは体にいいです。
- ・りんごは、お腹の調子をよくしてくれる働きがあります。
- ・りんごは、よく噛んで食べると、虫歯の予防にもなるそうです。

- ・くだもののビタミンCは、肌をイキイキさせてくれます。
- ・ビタミンCは、コラーゲンの生成を助けるから、お肌を作り変えてきれいにします。
- ・間食やデザートにくだものを食べれば、美肌に効果があります。
- ・肌をツルツルにしてくれます。
- ・くだものには、血や皮膚をきれいにする働きがあります。
- ・くだものを食べると、“ビタミンたっぷり美人”になれます。
- ・ステキな大人になれます！

- ・みかんやレモンなどのかんきつ類には、疲れをとる（クエン酸）働きがあります。
- ・くだものを食べるとほっとひと息、疲れがとれます。
  - ・（運動後の）疲れを取るのに大切です。
  - ・かんきつ類の香りでリラックス。

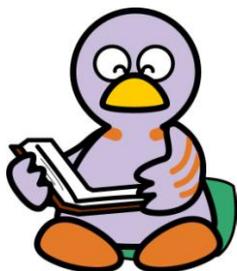


#### <中学生>

- ・くだものは、ビタミンの宝石箱です。
- ・季節のくだものから、ビタミンCをとりましょう。
- ・新鮮なくだものは、ビタミンCがたっぷりです。
- ・くだものには、ビタミン・ミネラルが豊富です。
- ・ビタミンCは、血管を丈夫にするコラーゲンやいろいろなホルモンの分泌を促進するのに必要な栄養素です。
- ・ビタミンCは、血液の成分として、大切な鉄の吸収を高める働きをします。
- ・ビタミンCは人間の体では作れないので、しっかり食べましょう！
- ・くだものは、ビタミンCの宝庫です。血管や皮膚を丈夫に保ってくれます。
- ・ビタミン豊富で、美肌効果抜群です。
- ・くだものに含まれる糖分は、体に吸収されやすいから、すぐにエネルギーになって元気が出ます。
- ・旬の果物で体調調整！
- ・ビタミンCやカリウムがとれて、体の調子を整えます。
- ・みかんには、血管を強くする働きがあります。
- ・こたつでみかん。サラサラ血液、元気倍増。
- ・くだものには、ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれていますが、野菜の代わりにはなりません。
- ・ビタミンCたっぷりのくだものを食べて、風邪に負けない体を作りましょう。
- ・くだものは、ビタミンCを含んでいるので、みんなの体の抵抗力を高めてくれて、風邪をひきにくくします。

- ・柿は、ビタミンCが多いです。ビタミンCはコラーゲンを作るのを助けるから、美肌効果に役立ちます。
- ・「1日1個の柿は風邪知らず」といいます。
- ・ビタミンCは、風邪をひきにくい体してくれます。

- ・りんごは、お腹の“お助けマン”！
- ・みかんの袋やスジは、食物繊維なので、そのまま食べると便秘を防ぎます。



- ・お肌ピッカピカ、ビタミンCたっぷり！
- ・フルーツ食べると、ニキビが防げます。
- ・フルーツ食べて、肌をきれいにしましょう。
- ・くだものには、ビタミンCが多く含まれているから、肌が白く美しくなって、美人になります。

- ・くだものに含まれているビタミンCは、疲労回復に役立ちます。

- ・みかんに含まれるビタミンやクエン酸は疲れに効果があります。受験勉強疲れの3年生にぴったりです。みかんがおいしい季節だから、進んで食べましょう。

## 《 献立の工夫に関すること 》

### ＜小・中学生＞

- ・デザートにくだものを食べると、口の中がさっぱりします。
- ・くだものは、最高のデザートです。
- ・くだものには、ペクチンという食物繊維が含まれているので、ジャムになります。

## 《 食べ方に関すること 》

### ＜小学生＞

- ・朝のくだものでビタミン補給！
- ・“朝のくだものは金” “昼は銀” “夜は銅” 脳を上手に働かせる糖が含まれています。
- ・朝にくだものを食べると、くだものの甘さが脳の栄養(考える時のエネルギー源)になります。
- ・脳も目覚めて効果抜群！
- ・くだものは、朝食からしっかり食べたいですね。
- ・朝、くだものを食べて体のメンテナンス。手軽に食べられて、元気いっぱい！
- ・とってもジューシー。おやつにぴったり。くだものをたくさん食べましょう。

- ・みかんのスジや袋には食物繊維がたくさん含まれています。栄養のことを考えると、スジがついた袋ごと食べたほうがよいそうです。
- ・くだものジュースを飲むよりも、本物のくだものを食べたほうが、食物繊維が多く、栄養があります。
- ・旬のくだものは、おいしいです。
- ・くだものは、野菜の代わりにはなりません。野菜もくだものも食べましょう。
- ・毎日くだもの200グラムで病気の予防！
- ・くだものには、果糖が含まれているので、食べ過ぎには注意しましょう。
- ・最後に食べましょう。

### <中学生>

- ・朝のくだものは“金”。脳の栄養になります。
- ・朝食食べるくだものは、金の価値！体にエンジンがかかります。
- ・くだものは、ミネラルやビタミンが豊富で、おやつに最適な食品です。
- ・好きなくだものだけでなく、季節のものを食べてみましょう。
- ・1日200gのフルーツを食べましょう。
- ・生のままで食べられるから、熱に弱いビタミンCもしっかりとることができます。
- ・くだもの主な栄養成分は、水分と炭水化物です。  
生で食べるものが多いので、ビタミンCを多くとることができます。
- ・くだものは、ビタミンの宝石箱です。面倒がらずにしっかり食べましょう。
- ・皮をむくのが面倒でも、手先が器用になります。

## 《食文化などに関すること》

### <小・中学生>

- ・ぶどうは、世界中で作られているくだものです。
- ・ぶどうは、くだもの中で、りんご、いちごとともに古くからあるくだものです。
- ・巨峰は、日本のぶどうの中では比較的新しく、昭和の初めに静岡県で作られました。大きさは、ぶどうの中でも大きいほうで、世界にほこれる品種です。
- ・いちごは、今が一番おいしい季節です。
- ・私たちが食べているところは実は“果実”ではありません。ごまのようなツブツブが本当の“果実”で、その中には種が入っています。(いちご)
- ・柿は、日本に昔からある食べ物で、世界でも「かき」という言葉で通じます。
- ・みかんは、冬の果物の代表選手です。風邪をひきにくくするビタミンCをたくさんもっているのので、1日1個食べるようにしましょう。
- ・みかんは、日本で1番多く生産されているくだものです。  
1日2~3個食べると、1日に必要なビタミンCがとれます。

- ・ヨーロッパのことわざに、「1日1個のりんごで医者いらず」があります。昔から、りんごは、健康にいいことが知られていました。
- ・学校でも、〇〇がなっています。後で見に行きましょう。
- ・春、夏、秋、冬、それぞれの季節にどんなくだものがあるでしょうか？
- ・四季折々のくだもの食べて、季節を感じましょう。
- ・1年に1度しか出ない柿！！ビタミンCはみかんより多いです。今年の柿は、特においしいので、ぜひ食べてください。

… 食べ物の良さに気づかせる言葉かけ …  
 < 4 その他の食べ物に関すること >

## (2) その他の食べ物など

### 《 食材に関すること 》

#### <小・中学生>

- ・水は、わたしたちの命の源です。
- ・ヨーグルトには、お腹の中をきれいにする働きがあります。
- ・ヨーグルトには、カルシウムが入っていて、骨が強くなります。
- ・ヨーグルトは、牛乳よりもカルシウムが多く、骨や歯が丈夫になり、お腹の調子もよくなります。
- ・ヨーグルトは、牛乳を発酵させてできたものです。
- ・牛乳を原材料とし、乳酸菌で発酵させたものがヨーグルトです。乳酸菌には、腸内のビフィズス菌などの良い菌を増やし、悪い菌を減らす働きがあります。



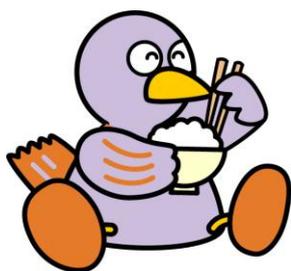
- ・アーモンドは、桃の仲間で、中国から伝わりました。
- ・バナナは、エネルギー源になりやすく、スポーツに最適です。
- ・酢は、疲れをとる働きがあります。

- ・お腹をこわしたときは、梅干1個食べましょう。〔砂糖をつけてもいいよ。〕おばあちゃんが教えてくれた知恵袋です。
- ・疲れた時は、梅干1個食べて元気回復！

- ・「梅は、その日の難のがれ」
- ・梅干しは、あのすっぱさが健康を作る源です！見るだけで、食欲がわいてくる梅干しです。おにぎりの具になっているのは、ごはんを腐りにくくするという深い理由があります！

## 《 食べ方などに関すること 》

### ＜小・中学生＞



- ・一日の元気のもとは、朝ごはん。
- ・朝ごはん、きちんと食べれば、元気出る。
- ・朝ごはん、全部食べれば、健康だ。
- ・朝ごはん、いっぱい食べて、元気いっぱい。
- ・朝ごはん、元気に食べてパワーアップ
- ・朝食を毎日食べて元気です。
- ・朝食は、元気の源、パワーが出ます。
- ・朝食を抜くと、成長が遅れます。
- ・健康と学力アップは、朝食から。
- ・朝ごはん、食べて目覚まし、頭も体もお腹もすっきり！
- ・おやつは、心の栄養にもなります。食べ過ぎに注意しましょう。
- ・インスタントラーメンやスナック菓子の食べ過ぎには注意しましょう。体の中のカルシウムを体の外に出してしまう「リン」という物質が含まれています。
- ・このぶどうゼリーは、手づくりです。ぶどうの味がしますね。味わって食べましょう。
- ・未来への自分のために考えてしっかり食べましょう。
- ・みんなで食べると楽しいです。
- ・近所の畑で育った小松菜。新鮮・安全・エコで美味。
- ・食べれば栄養、残せばゴミ。
- ・好き嫌いしない子、風邪をひかない子！
- ・「好きだから。」「とりあえず、お腹が満たされればいいの。」ではなくて、心も体もいっぱいになるように、いろいろな種類のものを食べましょう。
- ・〔献立名〕がまだ残っています。きれいに食べてくれると、調理員さんも栄養士さんもすごくうれしいです！
- ・今、見直されている、伝統の日本食です。
- ・今日の～は、みんなと同じ〇〇市で育ったものです。
- ・自分が住んでいる場所の近くで作られた物を食べることは、とてもいいことです。