

からだところろ

をつくる

はじめての
たべものずかん

須藤海芳子・大柳珠美[著]

創成社



「たべものは よく あじわって たべ
ましょう」

わたしたちが ちいさいとき おかあさ
んやおとうさん がっこうのせんせいも
言いっていました。あじわうって どういう
ことだろうと ふしぎにおもったものです。
この本ほんの中なかには そのヒントがあるかもし
れません。よくわからないところは 大人おとな
にきいて いっしょに かんがえてみてね。

みんなが もちあるいたり めくったり
できるように 小ちいさなサイズに しました。
本ほんだなに しまっておかずに 気きがるに
手てにとって よんでくださいね。



保護者の方へ

大人向けの食の本は、分野を問わず多く出版されていますが、子ども向けのものとなると決して多くありません。小さい子どもが花や虫や乗り物に興味を持つように、食にももっと関心を持ってもらいたいという思いでこの本を作りました。

たくさん食べられない子、好き嫌いが多く子、いろいろな子がいると思います。その理由の一つは、子どもが食に興味を持つきっかけが少ないからかも知れません。まわりにいる大人が、自然な形で子どもの興味を導くことはできないものでしょうか。この本が、私たちの体と心を作る大切な食について子どもと一緒に考え、楽しむための一助になったらうれしいです。

須藤海芳子
大柳珠美



はじめに

1 たべもののなりたちをさぐる

アイスクリーム

うどん

おこのみやき

おにぎり

おやこどん（おやこどんぶり）

カレー

ぎょうざ

コロッケ

サラダ

サンドウィッチ

つくってみよう！ 「ハムときゅうりのクリームチーズサンドウィッチ」

すきやきときゅうなべ

す し

ステーキ

たこやき

^{てん}天ぷら

ドーナッツ



とんかつ

バウムクーヘン

パスタ

ハンバーグ

つくってみよう！ 「ハンバーグ」

ラーメン

2 日本の年中行事とたべもの

しょうがつ
お正月のりょうり

ななくさ
七草がゆ

せつ ぶん
節 分

ひなまつり

はちじゅうはち や
八十八夜

たん ご せつ く
端午の節句

み な づき
水無月

ど よう うし ひ
土用の丑の日

ちようよう せつ く
重陽の節句

じゅう ご や ちゅうしゅう めいげつ
十五夜（中秋の名月）

しち ご さん
七五三

とう じ
冬 至

とし
年こしそば

3 えいようってなあに？

わたしたちはなにからできているの？
からだをつくるえいようそのしゅるい
たんぱくしつ
ししつ

からだをうごかす
とうしつ

3 大^{だい}えいようそのはたらきをちょうせいする
ビタミン
ミネラル

チームプレーではたらくえいようそ
わたしたちはたべたものからできている
ただしくたべる たのしくたべる
コラム～ご^か家族^{ぞく}の方^{かた}へ～

4 五感をつかってあじわおう

^め目であじわいましょう

はなであじわいましょう

^{みみ}耳であじわいましょう

したやはであじわいましょう

五^ご感^{かん}をつかってあじわいましょう

保^ほ護^ご者^{しゃ}の方^{かた}へ『味^み覚^{かく}について』

あまい

しょっぱい

すっぱい

にがい

うま^み味

どんなたべものにうま^み味がたくさんふくまれているの？

だしてなあに？

つ^{つく}く^くてみよう！ 「いろん^{あじ}な味のクッキー」

5 マナーってなあに？

しょくじのマナーはなんのためにあるの？

おはしをじょうずにつかいましょう

きらいばしてなあに？

コラム～おはしのれきし～

ナイフフォークをつかってみよう

スープをのむときに^き気をつけること

パスタをじょうずにたべましょう

まっちゃんののみかた

6 たべものずかん

たんぱくしつをおおくふくむたべもの
ししつをおおくふくむたべもの
とうしつをおおくふくむたべもの
ビタミンBぐんをおおくふくむたべもの
ビタミンCをおおくふくむたべもの
ビタミンAをおおくふくむたべもの
ビタミンDをおおくふくむたべもの
カルシウムをおおくふくむたべもの
マグネシウムをおおくふくむたべもの
^{てつ}鉄をおおくふくむたべもの
^{まめ}豆やきのこもたべよう
やさいももっとたべよう
^{かいそう}海草もたべよう
ちょうみりょう

おわりに

^{さんこう としよ}
参考図書

^{ちょしや}
著者プロフィール



1

たべものの なりたちを さぐる

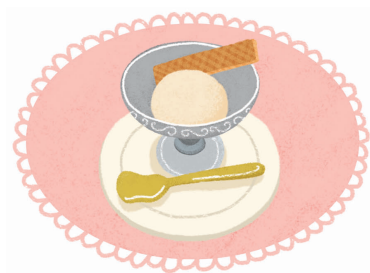


みんなの ^{だい}大すきな りょうりや たべものは
どうやって ^う生まれたのだろう？

アイスクリーム

たまごのきみ さとう ぎゅうにゅう ^{なま}生クリーム
などで できています。 マルコ・ポーロ*が
^{ちゅうごく}中国で ミルクを こおらせた ものを たべ
イタリアへ もちかえったと いわれています。
そのご 16 せいきに イタリアで はってんしま
した。 やく 140 ^{ねん}年まえの ^{にほん}日本では「あいすく
りん」と よばれていました。

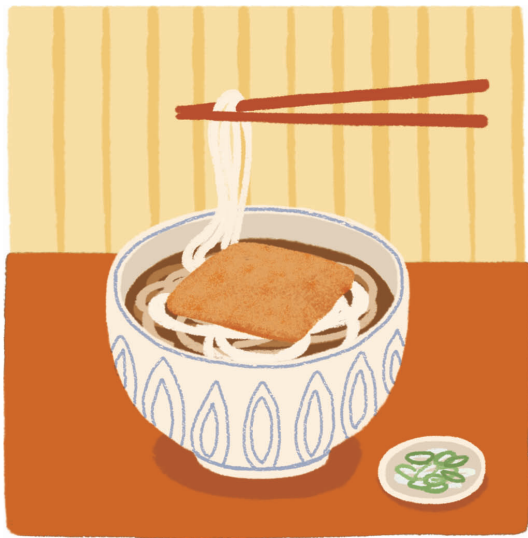
アイスクリームに ウエハースが そえてあるの
は ひえて あじが わからなくなった したを
ふつうの おんどに もどすためです。



*マルコ・ポーロ：イタリア・ヴェネチア^う生まれ（1254－1324）の しょうにん で ぼうけんか

うどん

中国^{ちゅうごく}から めんの つくりかたが つたわりました。こむぎ^{こむぎ}を しお水^{みず}でねり うすく のばし ながく^{ながく}きったものを ゆでて つくる しょうかのよい^{しょうか}たべもの。むかしは「きりむぎ」とよばれて 江戸^{えど}じだいに「温^{うん}飩^{どん}」「饅^う飩^{どん}」になって いました。うどんは ぜんこく^{ぜんこく}で つくられ 香川^{かがわ}けんの「讃岐^{さぬき}うどん」 秋田^{あきた}けんの「稲庭^{いなにわ}うどん」が ゆうめい^{ゆうめい}です。



きつねうどん(上) たぬきうどん つきみうどん
 天^{てん}ぷらうどん カレーうどん ちからうどん なべ
 やきうどんなど たくさん しゅるいが あります。