

【発行】  
富山県

【企画・編集】  
学校給食における地産地消研究会

【問い合わせ先】  
農林水産部 農林水産企画課  
TEL 076-444-3368 FAX 076-444-4407  
[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1600/index.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1600/index.html)

教育委員会 スポーツ・保健課  
TEL 076-444-3444 FAX 076-444-4439  
[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/3005/index.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/3005/index.html)



なまえ  
名前



# とやまの食べもの たんけん



## もくじ

とやまでとれる食べもの……………	1 - 2 ページ
きょうのきゅうしょく何だった? ……	3 - 4 ページ
わたしはだあれ? ……	5 - 6 ページ
食べもののひみつ ① ……	7 - 8 ページ
食べもののひみつ ② ……	9 - 10 ページ
いろいろな人のおせわになっています ……	11 - 12 ページ
親子でクッキング ……	13 - 14 ページ

# とやまでとれる食べもの

とやまでとれるものには  
どんなものがあるのかな？



こめ  
米



きのこ



や  
野さい



くだもの



にく ぎゅう  
肉や牛にゅう



さかな  
魚

とやまで  
は  
いろいろな  
食べものが  
とれます。



がっこう  
学校にとどいて  
みんなのきゅう食に  
出ているよ。



## おうちの方へ

ちさん ちしょう  
地産地消って何だろう!?

**地域**で**生産**されたものを  
**地域**で**消費**することをいいます。

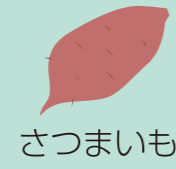
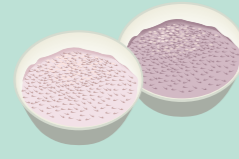
地産地消には、どんないいことがあるの？

- いいこと1 とれたての「新鮮」なものを  
食べることができます。
- いいこと2 季節に応じた「旬」のものを  
食べることができます。
- いいこと3 作っている人がわかり  
「安全・安心」です。





きょうのこんだて



どれも、  
とやまけんで  
とれるもの  
ばかりです。



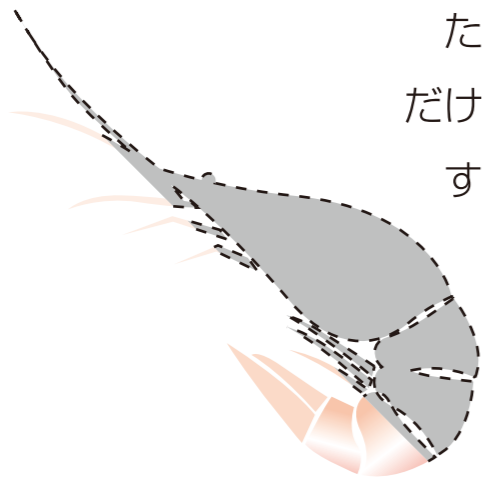
きょうのきゅうしょく  
何だった？

入っていた食べものを  
しょっきの中に書いてみましょう。

# わたしはだあれ？

とやまでとれる食べものが、かくれんぼしているよ。  
わかるかな？

1



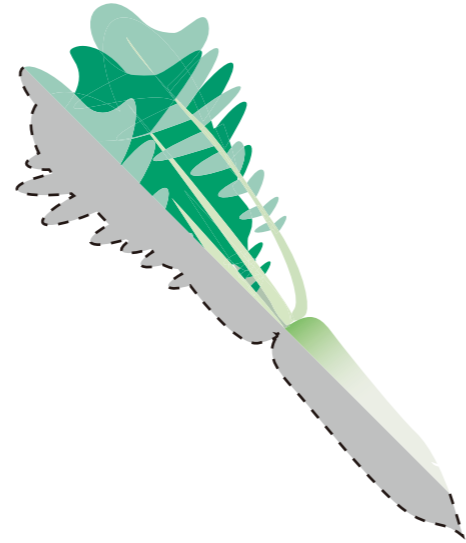
たくさんとれるのは、とやまの海  
ただって知っていた？  
すきとおった体がじまんです。

- こたえ
- ・ぶり
  - ・いわし
  - ・白えび

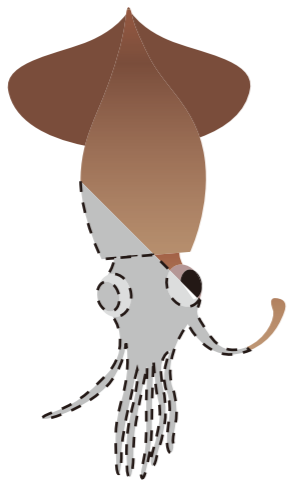
2

おでんやサラダ、にもの  
するとおいしいよ。  
おろして食べてもいいね。

- こたえ
- ・だいこん
  - ・きゅうり
  - ・にんじん



3

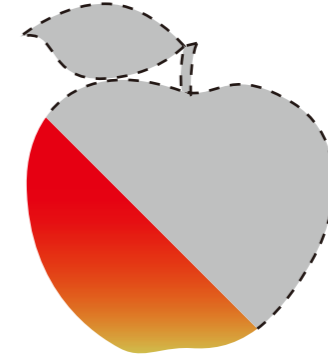


しん長5~6センチメートル。  
体がピカピカ光ります。  
体は小さくても  
とってもおいしいよ。

- こたえ
- ・ほたるいか
  - ・白えび
  - ・いわし

4

まっかなお顔でシャリシャリしたはごたえ。  
そのまま食べても、ジャムやおかしにしても  
おいしいよ。



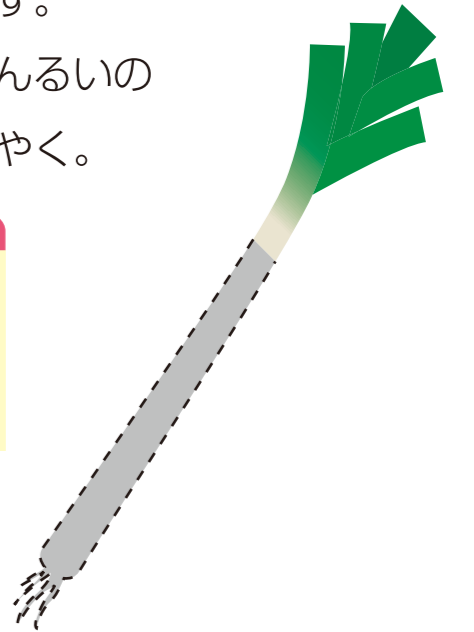
- こたえ
- ・いちじく
  - ・かき
  - ・りんご

こたえはどれかな？

5

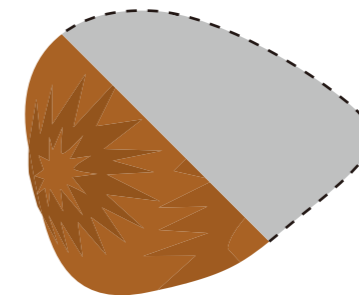
頭はみどりで体は白い  
細長い野さいです。  
なべものやめんるいの  
やくみに大かつやく。

- こたえ
- ・だいこん
  - ・ねぎ
  - ・にら



6

ぬるぬるしたまあるい形のおいもだよ。  
ねばりとやわらかさがじまんだよ。



- こたえ
- ・さといも
  - ・さつまいも
  - ・じゃがいも



# た 食べもののひみつ! ①

とやまのお米がおいしいわけはなあに?

② 天気……

とやまの夏は いねがそだつのに ちょうどよい 気おんなだよ。

③ 毎日の おせわ

① 水……

つめたくきれいな水が いねを元気にする からだよ。

## とやまのお米

## とってもやわらかくとやまのぶた肉

ぼくたちは、とやまのおいしい水と、新せんな空気、そしてあんなえさを食べて、のびのびそだっているからおいしいんだよ。

お母さんぶたは、1年に赤ちゃんを20匹きもうむんだよ。

どうしてこんなにおいしいの?

## とやまのおいしい牛肉

※バクテリアは牛の「いぶくろ」の中にとっても小さな生きものです。

とやまのきれいな水が、バクテリアを元気にしてくれるよ。だから元気な牛の肉は、やわらかくておいしいよ。

## うみのにんじゃ ほたるいか

ほたるいかは どうして光るの?

ピカピカ光って話をして いるんだ。

ときにおそわれたとき、目くらましをするために光るんだよ。

それに、昼はキラキラ光って、おひさまの光にかくれているんだよ。

## 6つの名前をもつさかな! ぶり

生まれてから大きくなるまで いろいろな名前にかわるよ!

6つの名前 教えてほしいな!

## えいようたっぷり 牛にゆう

どんな牛でも 牛にゆうが 出るの?

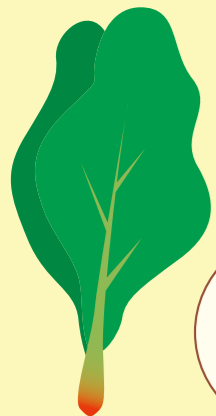
赤ちゃんをうんだ牛だけが 牛にゆうを出すことができますよ!

1頭の牛から 牛にゆうパックで 1日 120本の牛にゆうがとれます。



# た 食べもののひみつ！ ②

## えいようたっぷり ほうれんそう



野菜のなかまだよ。えいようたっぷり！  
ぼくを食べると体のちようしがよくなるよ。

いちばん  
ぼくが一番おいしいのは、  
あきふゆ  
秋と冬だよ！

いちばん  
一番  
おいしいのは、  
いつなの？

## あまくへんしん かき



かきには  
どんな「かき」が  
あるの？

かきには、あまいかきと  
しぶいかきがあるよ。  
しぶいかきは、ほしがきに  
するとあまくなるよ。

みずしまがきは、  
とやまけんだけで、  
つくられているよ。

## さむさに強〜い はくさい

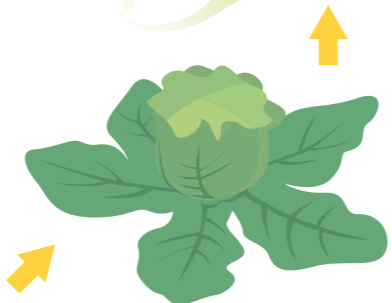


はっぱの  
かず  
数は？



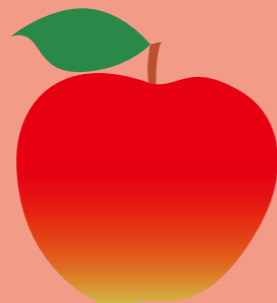
あたら  
うちがわに新しい  
はが  
出てきます。

ぜんぶで  
80まい！



20まいぐらいになると  
はが立ち上がり  
まきはじめます。

## まっかなアイドル りんご



11月のおわりごろまで、  
おひさまの光をたっぷり  
あびて、そだつからだよ。

とやまのりんごは  
どうしてあまいの？



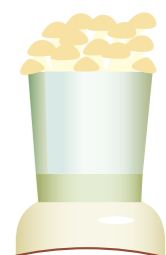
## とってもおしゃれなえのきたけ



えのきたけは  
どうして  
なが  
長いの？



ポットそだちのわたし  
たち。ポットから顔が  
出るようになると…



かみ  
紙のスカートをはいて  
からだなが  
体が長〜くなるのよ。

いただきます

生きものの  
いのちをいただく  
かんしゃのことばです。



ごちそうさまでした

おいしいりょうりを  
食べる<sup>た</sup>ことができたことへの  
かんしゃのことばです。



## いろいろな人の

野さいや米を  
元気にそだてる人

はじめに、ひりょうをあたえ、元  
気な土をつくりま<sup>す</sup>。

その土で元気な野さいや米をそだ  
てま<sup>す</sup>。



食べものを  
あんぜんにそだてる人

野さいが虫に食べられないように、  
ハウスの入り口にネットをかけて、  
のうやくをへらすようにしています。

牛やぶたも  
びょうきに  
ならないよ  
うおせわし  
ていま<sup>す</sup>。



## おせわになっています

りょうりを  
おいしく作る人

心をこめて、りょうりしま<sup>す</sup>。



おうちの方へ



残さず食べることが感謝する心につな  
がります。

この他にどんな人のお世話になっ  
ているか話し合ってみませんか。



つくって食べたらおいしいね！楽しいね！

# 親子でクッキング

## ★ たたききゅうりのあえもの ★



### ★ ざいりょう (4人分) ★

きゅうり…4本、しょうゆ…小さじ4、  
ごまあぶら…大さじ2、さとう…小さじ2、  
白すりごま…大さじ2

### ★ 作り方 ★

- ① きゅうりは、めんぼうでかるくたたく。
- ② ①をひとくちの大きさに切る。
- ③ ボウルにしょうゆ、ごまあぶら、さとう、白すりごまを入れ、②を入れてあえる。



## ★ りんごのホットケーキ ★



## ★ なかよしさし ★



### ★ ざいりょう (4人分) ★

ミニトマト…8こ、  
きゅうり…1本、ちくわ…2本、  
キャンディチーズ…8つぶ、  
竹ぐし…8本

### ★ 作り方 ★

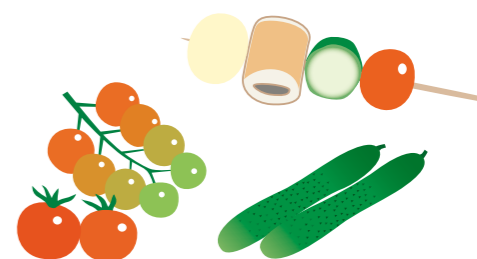
- ① ミニトマトはへたをとる。
- ② きゅうり、ちくわはひとくちの大きさに切る。
- ③ 竹ぐしに①、②、キャンディチーズをさす。

### ★ ざいりょう (4まい分) ★

りんご…半分、ホットケーキミックス…  
200g、りんごジュース…150ml、  
バター、メープルシロップ

### ★ 作り方 ★

- ① りんごはかわむきき (ピーラー) をつかってうす切りにする。
- ② ボウルにホットケーキミックス、りんごジュース、①をくわえてまぜあわせ、バターをひいたホットプレートでやく。
- ③ メープルシロップをかける。



## おうちの方へ



包丁を使うので、けがに注意してください。  
親子で一緒に料理することで楽しみながら食に興味をもってほしいものですね。