



「レッツ!こぼりんダンス」を 元気よく踊ろう♪



イントロ1

1 おはよう モーニング!
トントン 朝ごはんの匂い
顔を洗ってエアリデイ
もぐもぐ食べて一日元気
いってきまーす

★サビ こぼりりんりん こぼりりん
心も からだも はらくちい
こぼりりんりん こぼりりん
食べて動いて元気もりもり

2 こんにちランチタイム!
イソイソ 準備だ お昼ごはん
みんなで仲良くイタダキマス
ワイワイ食べておいしいね
元気満タン レッツゴー

★サビ (くり返し)

イントロ2

3 ただいまホーム!
ゴソゴソ 手洗い忘れずに
みんなと一緒にホカホカごはん
ニコニコ笑顔で話そうよ
ごちそうサンキュー

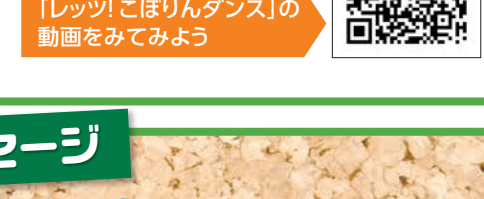
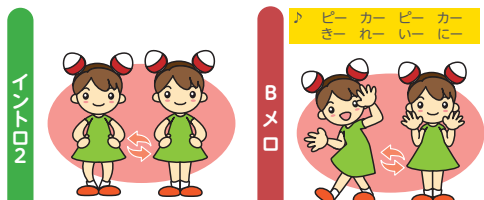
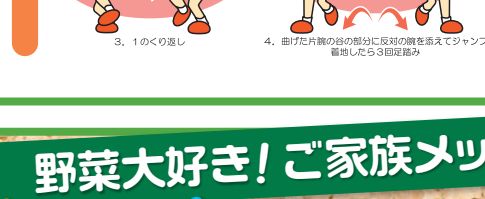
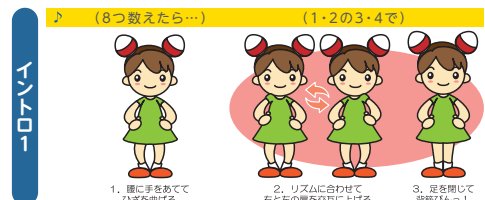
★サビ (くり返し)

ピカピカきれいにお片づけ
明日も美味しく食べられるように

シャカシャカ歯磨き
おやすみグンナイ また明日

★サビ (くり返し)

★サビ (くり返し)



「レッツ!こぼりんダンス」の動画をみてみよう



たべて・うごいて元気キッズプロジェクト

会津の美味しい 野菜のはなし



会津若松市食育推進キャラクター「こぼりん」

野菜大好き! ご家族メッセージ



野菜は子どもの笑顔につながっています。

おいしい野菜をありがとうございます。

野菜を育てる手間を考えると、値段に文句は言えません。

いつもありがとうございます!!

新鮮な野菜をありがとうございます!

これから野菜をいっぱい食べます!

会津若松市食育ネットワーク・ふくしまっ子「食」体験・交流推進業務委託事業
協力/佐瀬正さん(帯内農産)、ヨークハニマル門田青果マスター佐藤さん、会津若松市保育所連合会(どんぐり山保育園・中央保育所)、会津若松市幼稚園協会(白梅幼稚園)、
会津大学短期大学部・食べものひみつ隊の皆さん、会津若松市食生活改善推進連絡協議会、若松ガス株式会社

会津若松市食育ネットワーク



にんげんのからだは 食べものからできている



食べものは、胃や腸で消化、吸収されます。
 吸収された栄養素は、からだを活動させたり、健康な体をつくったり、体の調子を整えたりする働きをします。このような働きを「栄養」といいます。
 きちんとした食習慣を身につけることは、栄養状態を良くし、**メタボリックシンドローム***1を防ぎ、**生活習慣病***2を予防し、いつまでも健康で豊かな生活を送ることにつながります。

うごく・たべるも バランス 良く!



うごくことより、食べるが多い「食べすぎ」がつづくと、からだに脂肪がたまります。

また、今までどおりに食べていても、運動不足や、夜遅い時間に食べることで、からだに脂肪がたまる場合があります。

さらに、うごくことと、食べる量が同じ量でつりあっても、**望ましい体格かどうかを確かめる***3ことが大切です。

*1【メタボリックシンドローム】内臓脂肪が過剰にたまった肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を、メタボリックシンドロームという。内臓脂肪は食べすぎや運動不足などの改善で減らせる。
 *2【生活習慣病】がん、心臓病、脳梗塞、糖尿病など食習慣、運動習慣、休養の取り方などの生活習慣が発症・進行にかかわる病気のこと。
 *3【望ましい体格かどうかを確かめる】参考：成長曲線(乳幼児身体発育調査と学校保健統計調査をつなぎ合わせた発育基準0-18歳)



日本の伝統的な「和食」の形を大切に。

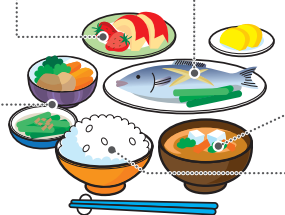
主食(ごはんの仲間)に汁、おかず(主菜・副菜)を組み合わせた「一汁三菜(または二菜)」で食べることは、旬の野菜や魚を取り入れて、**適塩(1食あたり2-3g未満)**で食べることで、**栄養的に優れている**点が注目されています。

加えたいものに「果物」がある。ビタミン、食物繊維が豊富。和食の材料となる野菜・大豆・海藻にも食物繊維が多く含まれており、便通をよくしたり、糖質の吸収をおだやかにします。

主菜とは…魚、肉、卵、大豆・大豆製品(豆腐、がんもどきなど)を主に使い、たんぱく質、脂質の供給源になる。

汁もの(飲みもの)…みそ汁やスープなどの汁ものや牛乳などの飲みもの。みそ汁は、野菜の具をたくさん入れることで、味を変えずに塩分控えめにできる。

副菜とは…野菜、きのこ、海藻などを主に使い、ビタミン、カルシウムや鉄分などの無機質、食物繊維の供給源になる。野菜は1食あたり小鉢1-2ヶに。野菜の仲間であるいも類やとうもろこし(コーン)、レンコンは、炭水化物の供給源なので、食べすぎには注意する。



主食とは…米飯、パン、めん類など。炭水化物、エネルギーの供給源になる。

きのうは何を食べましたか?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

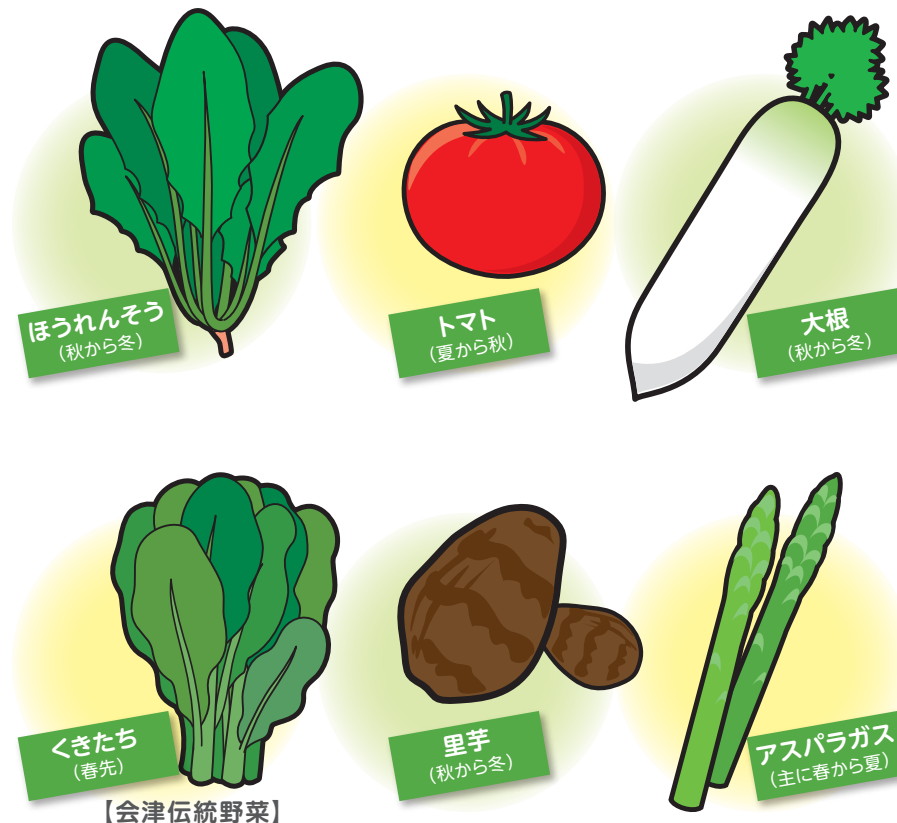
.....

.....



会津にはおいしい野菜がたくさんあるんだよ

会津若松市では、いろいろな野菜がとれます。地元のおいしい野菜を食べましょう。



会津の農作物を並べてみたら…



大きい!
 お店に並ぶ野菜は小さくカットされているから、こんなに大きいなんてビックリ!



▲食生活改善推進員、JAあいづ、会津大学短期大学部たべものひみつしり隊の皆さん「たべてうごいて元気キッズプロジェクト」コーナーより



近くでとれたものを食べることを地産地消というんだって。

地産地消

生産者(野菜をつくる人)と消費者(買う人・食べる人)が近くにいると、つくっているところが見え、手に入りやすく、作物の栄養素も減りにくいという良いことがあります。

わたしたちひとりひとりが心がけたい5つのアクションを紹介します。

- ①「今が旬」の食べものを選びましょう
- ②地元でとれる食材を日々の食事に生かしましょう
- ③ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう
- ④食べ残しを減らしましょう
- ⑤自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう



*FOOD ACTION NIPPON(フード・アクション・ニッポン)より
 以前の米・野菜中心の食生活から、年々、畜産物・加工食品・冷凍食品などの摂取量の増加と、日本の食糧自給率が約40%(カロリーベース)と、先進国の中でも最低であるという状況と大規模な食生活の変化に伴い、国民全体でバランスのよい日本型食生活の普及と、食糧問題に取り組むための国民運動が2008より始まっています。

好きな野菜は何ですか?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



野菜はどうやってつくられているのかな？



畑やビニールハウスで苗が育ちます(写真はアスパラガス)。

苗が成長して花が咲きます。

次の年、土の中から茎が出てきます。大きくなる前に収穫します。



収穫したアスパラガスの長さや太さをそろえています。これがお店へ出荷され、私たちの食卓へと届きます。

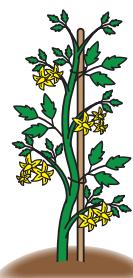
いろいろな人に支えられているんだね。かんしゃして食べよう！



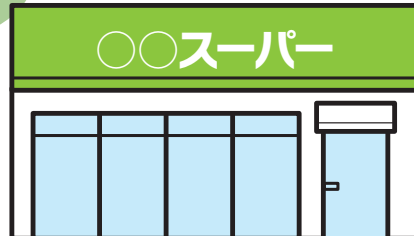
おいしいね！



畑



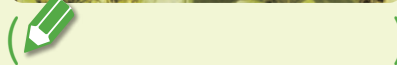
収穫



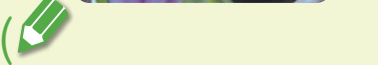
クイズ

これは何の野菜でしょう？

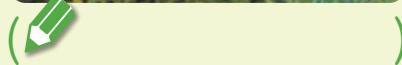
Q1 花から細長い実が出てくるよ



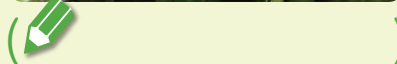
Q2 花と同じ色の実がなります



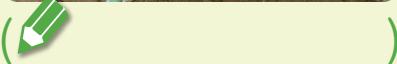
Q3 食べるのは根の部分です



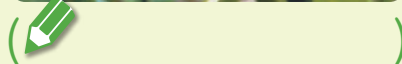
Q4 花が咲いたあと、ふくらんで実になります



Q5 白い部分をつくるには土をどンドンかけます



Q6 花のうしろに緑のイボイボのついた実ができています



こたえは5ページをみてね。

野菜をつくる人

生産者
佐瀬 正さん・和子さん
(神指町)



神指町幕内は1600年代には詳細な農書(「会津農書」)が記され、会津藩の台所を野菜でうろおしていた地域です。農書には「旧暦8月(今の9月)が茎立菜(くきたちな)のまき時」と書いてあり、今でもそのころに種をまき、来年の春の訪れを告げる会津野菜、茎立をつくっています。春から夏は、アスパラ、トマト、きゅうり、秋は大根、白菜、里芋、冬もネギや雪中キャベツなど、1年を通して野菜を出荷しています。昔から作っている会津の味、野菜を、ぜひ、皆さんに食べてほしいです。

野菜を売る人

市内スーパー
佐藤さん



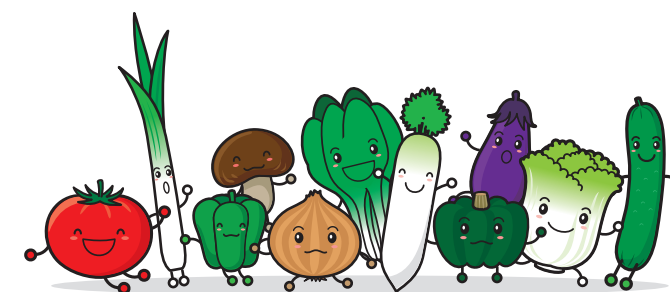
地元産野菜の販売コーナーでは、地域の旬を知り、四季を感じることが出来ます。地域の皆さんに、毎日野菜をしっかりと食べていただきたいので、季節の野菜が途切れることなく売り場にそろるように、作り手の方々のご相談しています。作っているところと売るところが近く、野菜を運ぶ時間がかからないため、新鮮で、栄養が豊富です。地域の皆さんにおいしい地元産野菜を沢山食べていただきたいです。

おいしい野菜を食べたとき、どんなことを思いましたか？

.....
.....
.....
.....
.....



おいしい野菜で料理をつくろう!



さといもをつかって こづゆ



■材料(4人分)

さといも…200g、糸こんにゃく…80g、干し貝柱…15g、干しきくらげ…8g、豆麩(まめふ)…10g、にんじん…1/5本、だし汁…3カップ、きぬさや…15g、酒…大さじ1、しょうゆ…小さじ2、塩…小さじ1/2

■作り方

- 干し貝柱を一晩、だし汁につけておく。干しきくらげは洗って水につけてもどし、ほぐす。にんじんはさいの目に切り、さっと湯通しする。さといもさいの目に切り、下ゆでして「ぬめり」をとる。糸こんにゃくは4cmくらいに切り、同じく下ゆでする。きぬさやはさっとゆでて斜め切りしておく。
- 鍋にもどした貝柱の入っただし汁、干しきくらげ、にんじん、さといも、糸こんにゃくを入れ、酒、しょうゆ、塩で味をととのえ、煮る。
- 最後に水につけて戻した豆麩を加えてお平(おひら)に盛り、きぬさやをのせる。

(家庭の味・食生活改善推進連絡協議会員提供)



【栄養成分】	
エネルギー	68kcal
食塩相当量	1.3g
食物繊維	3.1g
(1人分あたり)	

かぼちゃをつかって 米粉いりずいとん汁



■材料(6人分)

会津こしひかり米粉(または上新粉)…100g、熱湯…100cc、大根…400g、さといも…160g、しめじ…160g、かぼちゃ…120g、長ネギ…100g、ごぼう…80g、にんじん…50g、豚肉…80g、調味料[酒…大さじ3、しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ1、塩…小さじ1、だし汁…5カップ]

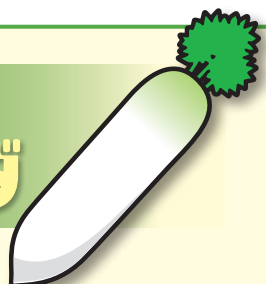
■作り方

- すいとんの生地を作る。米粉に熱湯を加え、はしで混ぜ、あら熱がとれたら、手でこねてまとめる。
- さといもは皮をむいて半分に切り、下ゆでしておく。
- 大根、にんじん、ごぼうは小さめの乱切り、かぼちゃはやや厚めに切り、長ネギは厚めの小口切りにする。しめじは小ふさに分けておく。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、しめじと長ネギ以外の材料を入れる。
- 火を弱め、調味料を加えて味付けし、こねておいたすいとんを手でちぎりながら鍋に入れる。
- すいとんが浮いてきたら、しめじと長ネギを加えて、沸騰させないようにし、全体に味がしみ込むまで煮込む。(H26.11.1.2会津若松市地産地消まつり・食生活改善推進連絡協議会展示コーナーより)



【栄養成分】	
エネルギー	212kcal
食塩相当量	2.2g
食物繊維	1.3g
(1人分あたり)	

大根をつかって みしらず柿のサラダ



■材料(4人分)

みしらず柿…2個、水菜…50g、大根…160g、調味料[酢…小さじ2、塩…少々(1g)、ごま油…小さじ1/2、砂糖…小さじ1弱]

■作り方

- 生で食べるので、材料をよく流水で洗う。
- 柿は皮をむいて、4等分に切り、うすく切る。
- 水菜は3cmくらいの長さで切りそろえる。
- 大根はななめうす切りにしてから千切りにし、一つまみの塩をまぜて5分くらいおき、よく水気をしぼっておく。
- 調味料を良く混ぜて、柿、水菜、大根とあわせてできあがり。(H26.11.1.2会津若松市地産地消まつり・食生活改善推進連絡協議会展示コーナーより)



【栄養成分】	
エネルギー	66kcal
食塩相当量	0.3g
食物繊維	3.2g
(1人分あたり)	

茎立(くきたち)をつかって からしあえ



■材料(4人分)

茎立…1束(200g)、油あげ…1枚、しらす…50g、調味料[酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、ねりからし…適量]

■作り方

- 茎立はかためにゆでて、2cm位に切る。
- 油あげは、さっと焼いてせん切りにし、しらすは熱湯をかけておく。
- 茎立と油あげ、しらすを調味料であえたらできあがり。(H16.3月号会津若松市市政だより掲載料理より)



【栄養成分】	
エネルギー	61kcal
食塩相当量	1.5g
(1人分あたり)	



健康のために1日に
350グラム以上の
野菜を食べよう!



野菜にはからだの調子をととのえるビタミンなどの栄養がたくさん含まれています。だから野菜を食べないと、からだの調子が悪くなって、病気になることもあるんだよ。

健康のため、野菜は1日350グラム以上!野菜料理にすると、小さなお皿で5皿分くらい食べるようにするといいいね。



どんな野菜の料理をつくってみたいですか?

.....

.....

.....

.....

.....