

# 1 食べるの巻

4時間目が終わって、しのぶたちは生まれてはじめて「給食」を体験。  
あれれ？ ハジメのお皿に、たまねぎが残っていますよ。

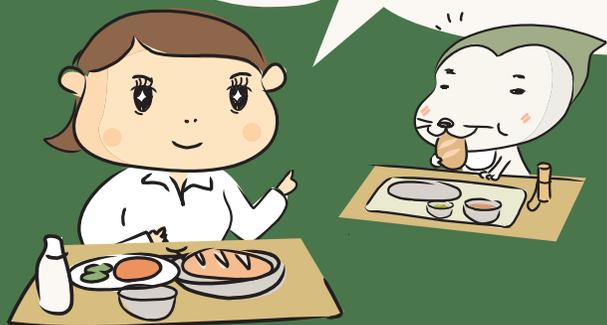


このお皿には  
葱だけ！

あのね、食べることには  
いろいろな意味があるのよ。

みんなの体のほねやきん肉や  
内臓や血えき、かみの毛まで、  
全部食べものからつくられているの。  
それに、食べものは体を動かす  
エネルギーにもなるんだから。

みんなが勉強したり、遊んだり、  
息をするだけでもエネルギーが必要でしょ。  
車にガソリンがいるのと同じね。



シュリ犬のように食べすぎは  
よくないわね！

もぐもぐ  
〜  
〜  
〜

## その一

## 忍法 O△ロバランスの術

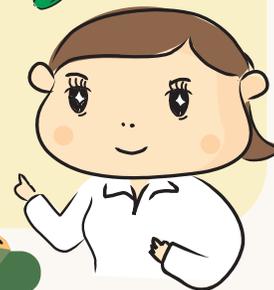
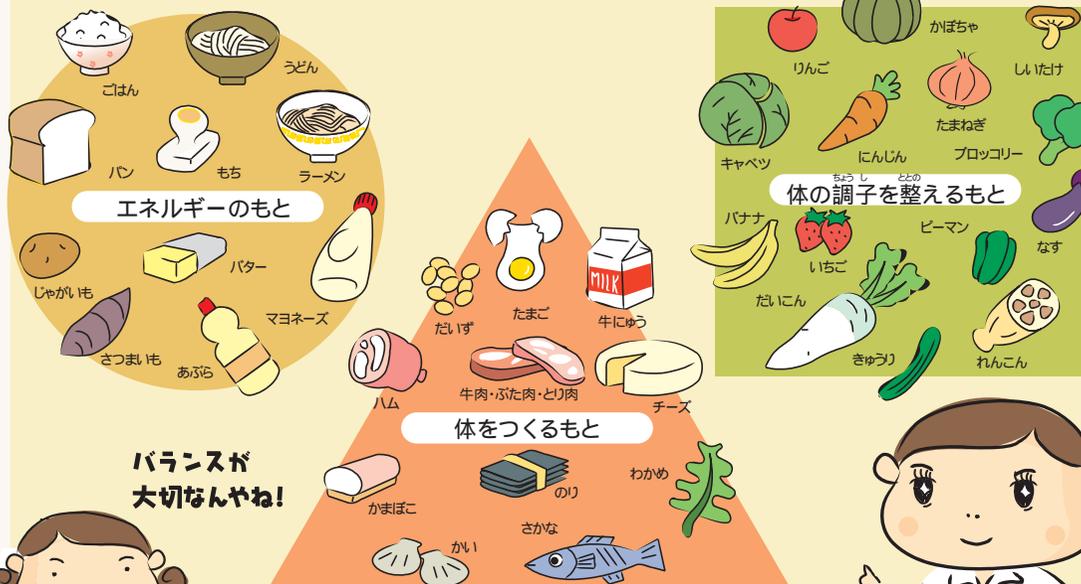
いろんなものを食べるといいんですって！

みんな、残さないでちゃんと食べましたかー？

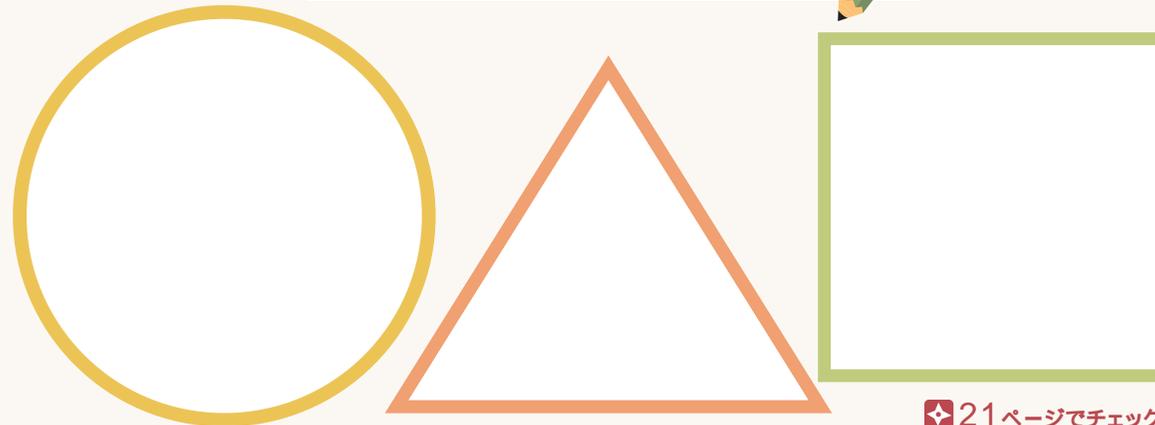
先生、わたしピーマン残しちゃった…。



食べ物は、大きく3つのグループ(赤・黄・みどり)に分けられるの。  
それぞれには、ちがった働きがあるから、どのグループのものもそろえて  
食べるといいの。だから給食は残さず食べましょね。



今日の給食の材料を3つに分けてみよう



21ページでチェック!

**おうちの方へ** 食品は、栄養素の働きによって黄、赤、緑の3つのグループに分けられます。黄はおもにエネルギーのもと、赤はおもに体をつくるもと、緑はおもに体の調子を整える働きをします。3つのグループから食品を組み合わせて献立を作ると栄養バランスのとれた食事になります。アレルギーがあって食べられない食品がある場合、同じ栄養素を持つ食品で代用しましょう。また、毎食、栄養バランスのとれた食事が理想ですが、無理な場合は一日を通して考え、朝ごはんのとれなければ晩ごはんでも多くとるなどすればいいですね。

朝からなんだかボーッとしているハジメ。どうしたのかな？



おはよう! ハジメ あれ? どないしたん?  
はは~ん、さては 朝ごはん食べてへんでしょ?

うん...。でもどうして朝ごはん食べないと元気が出ないのかなー?

朝はまず「おはよう」の元気なあいさつ。それから朝ごはんよ。

ねている間に、おなかの中はからっぽになるの。それなのに朝ごはんをぬいたら、体を動かすエネルギーが足りなくなって、頭も体もよく働かないのよ。

きょうはなんだかやる気がしないなあ...

朝ごはんを食べると...

よしっ! 勉強も運動もがんばれるぞ!



でもどんな朝ごはんを食べたらいいのかな?

朝ごはんも本当は3つのグループ(4ページ)から、全部そろえるといいんだけど、もし今食べてない人は、まず牛にゅうや野菜ジュースを飲むことから始めてもいいのよ。少しずつ食べるものをふやしていこうね。

わたしは自分で作ってみるわ!

いつもどんな朝ごはんを食べてるかな?

朝ごはんを食べている人も、食べていない人も、元気アップするために自分に合ったチャレンジをしてみよう。

- ごはん、パン、コーンフレークなどを食べる
- ヨーグルトを食べたり、牛にゅうやくだもの・野菜のジュースを飲む
- 野菜やくだものを食べる
- おかずを食べる

今、どんな朝ごはんを食べていますか?  
あてはまる番号をかいてみよう ( )  
次の目標は何番ですか? ( )

いくつ選んでもいいよ。

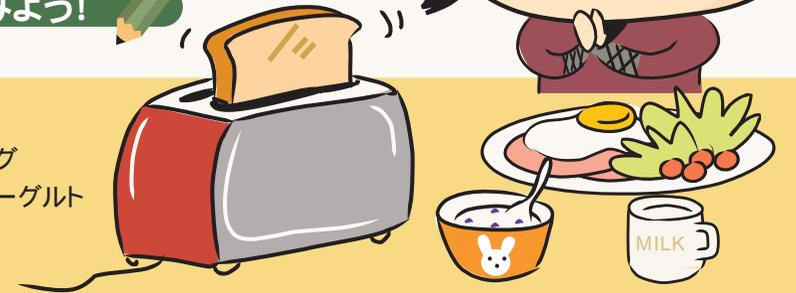
いっただっきまーす!



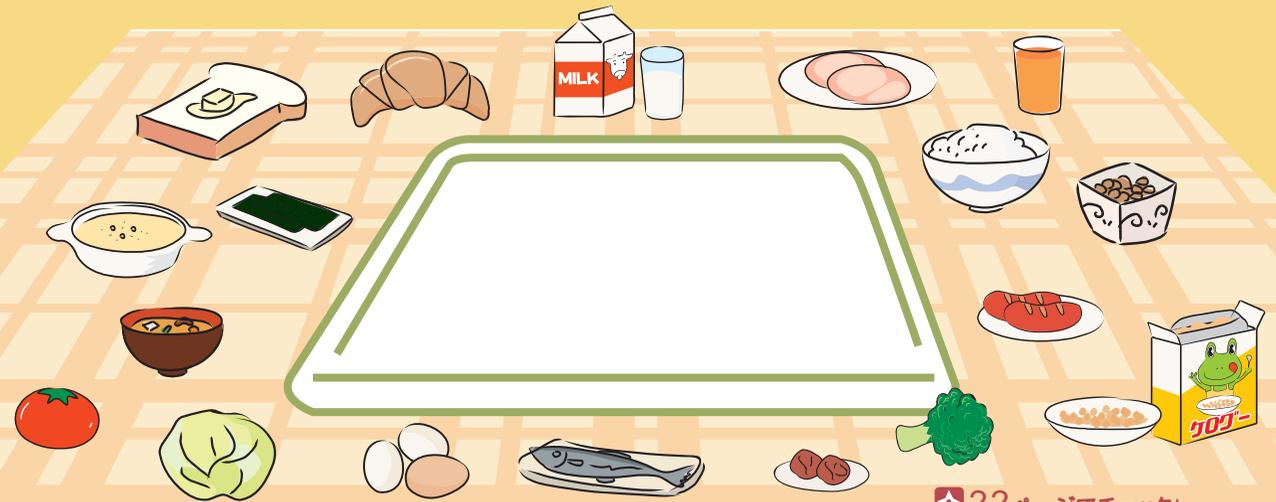
朝ごはんを作ってみよう!

<しのぶの朝ごはん>

- トースト ハムエッグ
- サラダ菜2まい いちごヨーグルト
- プチトマト4こ 牛にゅう



朝ごはんのメニューを栄養のバランスを考えながら、まわりの食品を参考にして、おぼんの中にかいてみよう!



22ページでチェック!

おうちの方へ

大阪では、朝食を欠食する(食べない日がある)小学生が22.3%(4年生)で、全国に比べて高い割合になっています(H13年「健康おおさか21」)。朝食は、注意力、集中力、運動能力を高めるために欠かせません。ぜひ、朝食をとる習慣を子どもとときに身につけさせましょう。

きょうはシュリ犬がばんごはんの当番です。何を作ったのかな？

- ピーマンはおいしくて栄養満点なのに、どうして食べないですか!
- だってにがいんだも〜ん。
- こまった人たちですね…。わかったです。苦くないようにします。
- ムリムリ〜!



GENKI UP!

**カンタン 野菜たっぷりトマト煮**

トマト、たまねぎ、ピーマン、にんにくみじん切り、なす、トマトジュース

野菜をできそうな大きさに切る  
なべににんにく(みじん切り)とオリーブ油を入れて弱火にかけろ  
トマト以外の野菜を入れる  
トマトとトマトジュースを入れてふたをして弱火で10分にこむ  
塩こしょうで味つけ

ただいま味見中!

ひと工夫すれば、苦手なものもおいしく食べることができます。おうちの人とやってみてください。

わぁ、野菜がたっぷり〜!

**おうちの方へ** 大阪の子とは、全国の子と比べて、野菜を取る量が少ないという報告があります。大阪には、たまねぎ、なす、しゅんぎくなどの地の野菜もあります。サラダなど、生で量をとりにくければ、子どもの好きな煮物や炒め物の中に入れて、ジュースやおやつに入れるといいでしょう。みそ汁・スープなどの汁物、冬には鍋物などで取る方法もあります。「野菜バリバリ朝食モリモリ」です!

- おやつにもなるです。にんじんホットケーキにチャレンジするですよー!
- あ、それいけそう!わたしも作りたい!
- ぼくも作る!

みんなもいっしょに!



GENKI UP!

ただいま料理中!

**にんじん ホット ケーキ**

用意するもの  
にんじん、バター、牛にゆう、ホットケーキのもと

苦手な野菜も、こうやっておやつにすれば、きっと大好きになるですよ。  
にんじんはミキサーでこまかくして生地にまぜまぜしてわからなくするです。

ゴージャスなケーキ〜

- おいしそうにできましたっ! ホツとしたです。
- 今、ちょうど3時じゃ。おやつ時間じゃな。ではいただくとするか。
- いっただっきま〜す! うーん、おいしい! にんじんもこうやって工夫すると食べられるね。

いっしょに作ろう! 新メニュー

みんなもおうちの人や友だちと苦手な野菜をおいしく食べるメニューを考えて作ってみよう!

苦手な野菜

Blank rounded rectangular box for writing disliked vegetables.

新メニュー お皿の中に絵をかいてね

Blank rounded rectangular box for drawing a picture on a plate.

23ページでチェック!