

## 給食指導資料一覧

ページ	内 容	ページ	内 容
P2	噛む回数	P10~11	かぼちゃ(漢字)
P3	舌のはたらき	P12~13	なす(英語)
P4~5	お茶碗1杯分のお米の数	P14~15	とうもろこし(漢字)
P6~7	牛1頭が出す牛乳の量	P16~17	米(漢字の成り立ち)
P8~9	きゅうりの水分量	P18~19	味噌(ことわざ)

☆A4 のデータで作成しています。必要に応じて、サイズを変えて印刷をしてください。

☆その日の給食の内容に合わせてご使用いただくと効果的です。ご自身の学校の献立表の確認をおすすめいたします。(使用食材等)

# ひとくちで

なんかい

# 何回かんでいるかな？

きゅうしょく た かぞ  
給食を食べながら 数えてみよう

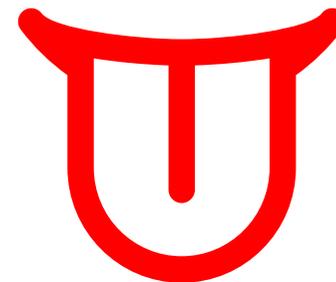
よくかむことで、脳の成長をよくしたり、歯の病気予防をしたりするはたらきがあります。

ひとくち30回を目安に、かむことを意識して食べてみましょう。

した セブン  
舌のおしごと 7

- (1) すいこむ
- (2) <sup>おんど</sup>温度やかたさをしらべる
- (3) つぶす
- (4) だえきとまぜる
- (5) あじわう
- (6) <sup>は</sup> <sup>うえ</sup>歯の上へのせる
- (7) <sup>おく</sup>のどに送る

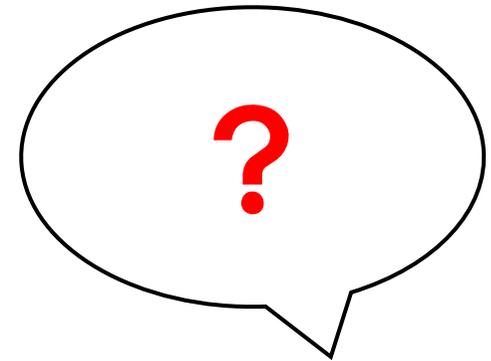
きゅうしょく た  
給食を食べながら  
たしかめてみよう!



ちゃ ぱいぶん  
お茶わん1杯分の

こめ なんつぶ  
お米は何粒？

- (1) 400粒<sup>つぶ</sup>
- (2) 4000粒<sup>つぶ</sup>
- (3) 40000粒<sup>つぶ</sup>



ちや ぱいぶん こめ  
お茶わん1杯分のお米は…

つぶ  
(2) 4000粒



こめ つぶ おお  
お米の粒の大きさにもよりますが、

た まえ こめ グラム つぶ  
炊く前のお米10gで、大体500粒だといわれています。

ここでいう「お茶碗1杯分」とは、半合分(約75g)です。

給食のご飯の量は、学年に合わせて変えています。自分が食べている栄養士の先生に聞いてみるものいいですね。

うし とう だ ぎゅうにゅう りょう  
牛1頭が出す 牛 乳の量は

にち  
1日にどれくらい?

きゅうしょく ぎゅうにゅう なんぼんぶん よそう  
給食の牛乳が**何本分**かで予想してみよう!

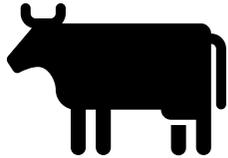
ほんぶん  
? 本分



うし とう だ ぎゅうにゅう りょう にち  
牛1頭が出す牛乳の量は1日に…

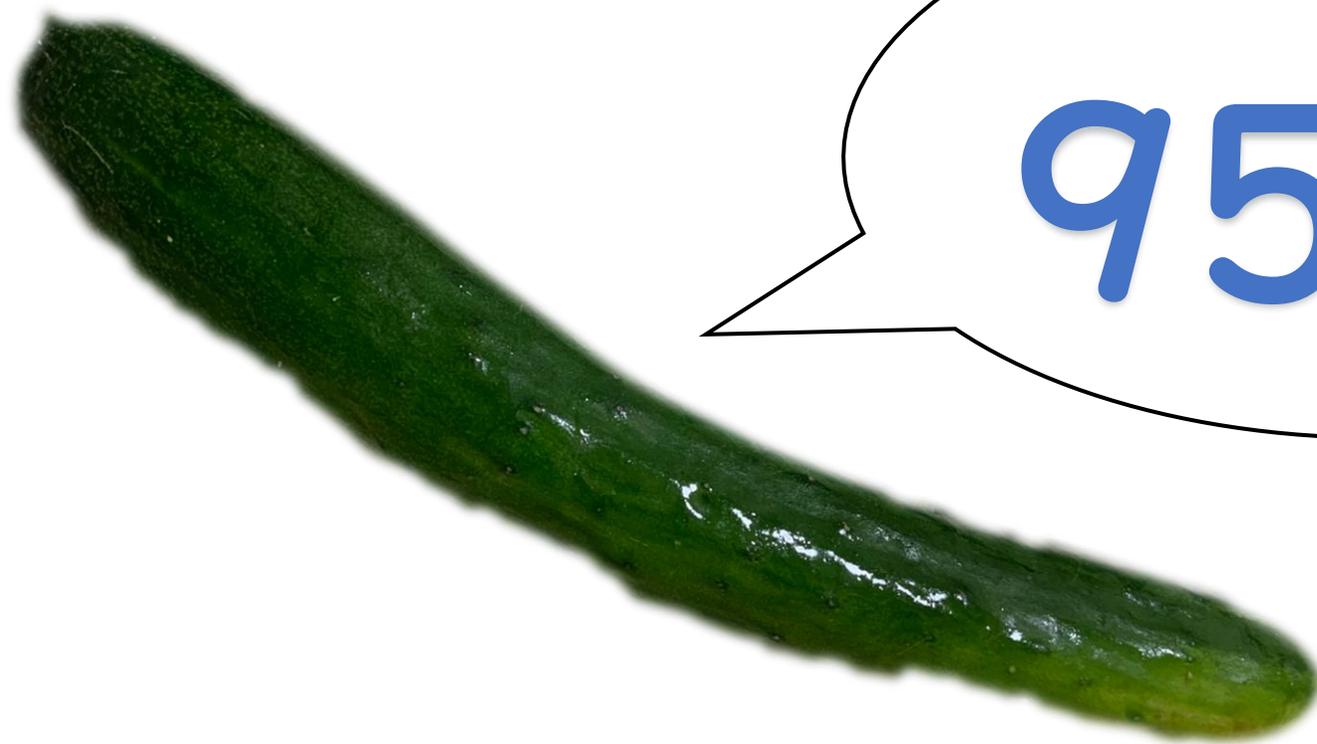


うし にち だ ぎゅうにゅう りょう やく リットル  
牛が1日に出す牛乳の量は、約20~30 L。  
きゅうしょく きゅうにゅう ぽん ミリリットル  
給食の牛乳は1本200m 1だね。





きゅうり<sup>ぽん</sup>1本<sup>グラム</sup>(100 g)にふくまれる水分<sup>すいぶんりょう</sup>量は…



グラム  
95 g 

きゅうりの95%は水分です。

ちなみに牛乳の水分は、87%!液体なのにきゅうりよりも水分量は少ないのです。

# かぼちやはどれ？

(1) 北瓜

(2) 西瓜



(3) 東瓜

(4) 南瓜

かぼちゃは・・・

# (4) 南瓜

<sup>なん</sup>南 <sup>ばん げんざい</sup>蛮 (現在のポルトガルやスペイン) から <sup>つた</sup>伝わった <sup>うり</sup>瓜 という意味で、  
この <sup>かんじ</sup>漢字が <sup>つか</sup>使われるようになりました。

ちなみに(2)は、<sup>すいか</sup>西瓜  でした!

わたしはだれでしょう？

eggplant

ヒント① エッグ たまご プラント しょくぶつ eggは「卵」、plantは「植物」という意味です。

ヒント② なつ た 夏に美味しい食べものです。

ヒント③ かんじ か 漢字で「茄子」と書きます。

eggplant は…

なす 

にほん 日本でなすといえは、<sup>ほそ</sup>細くて<sup>なが</sup>長い、<sup>いろ</sup>むらさき色。

けれどアメリカでは、<sup>まる</sup>丸くて、<sup>しろ</sup>白い<sup>おお</sup>なすが多いのです。

その<sup>み</sup>見た<sup>め</sup>目は、まさに egg!! <sup>くに</sup>国が<sup>ひんしゅ</sup>ちがえば品種もちがうのですね。

わたしはだれでしょう？

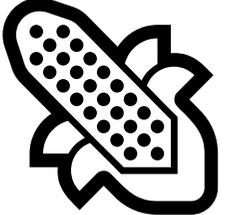
玉蜀黍

ヒント① でんぷん (スターチ) や <sup>あぶら</sup>油 にも <sup>へんしん</sup>変身 します。

ヒント② <sup>なつ</sup>夏 においしい <sup>た</sup>食べ ものです。

ヒント③ 「<sup>たま</sup>玉」が <sup>あつ</sup>たくさん <sup>た</sup>集ま った <sup>た</sup>食べ ものです。

玉蜀黍は…

とうもろこし 

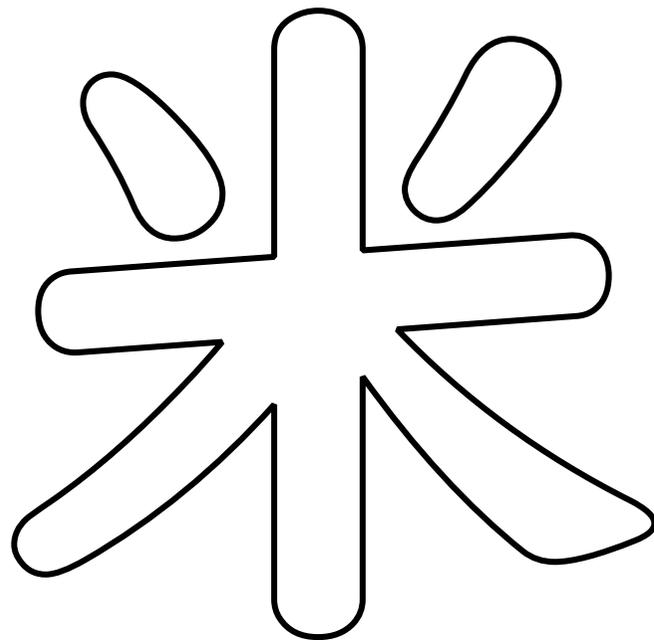
(1) <sup>とう</sup>唐 (昔の中国の呼び方) から伝わった

(2) 「<sup>もろこし</sup>もろこし」という植物しよくぶつに似ていた

という2つの理由りゆうから、この名前なまえがつけられました。

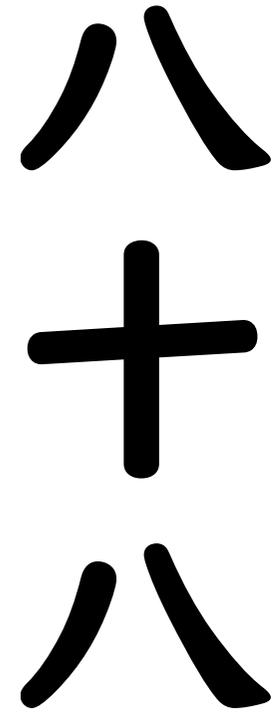
すうじ  
数字のかくれんぼ

こ め



かんじ  
この漢字にかくれている数字を3つさがそう 🔍

こめ すうじ  
「米」にかくれている数字は…



はちじゅうはち

こめづく はちじゅうはち てま さぎょう かんじ う  
米作りには「八十八」の手間(作業)がかかることから、この漢字が生まれました。

こめ つく ひと かんしゃ きも  
お米を作ってくれた人に、感謝の気持ちをもってくださいませよう🍱

た  
食べもののことわざ

て ま え  
手 前

--	--

ちようみりよう なまえ はい  
□には、調味料の名前が入るよ!

て ま え み そ  
手 前 味 噌

<sup>じぶん</sup> <sup>じぶん</sup> 「自分で自分のことをほめること」 <sup>じまん</sup> 「自慢」という <sup>いみ</sup> 意味のことわざ

手前とは「自分で作った」「自家製の」という意味です。

昔はそれぞれの家で味噌を作るのが当たり前でした。

自分の作った味噌の味をお互いに自慢し合ったことから生まれたことわざです。