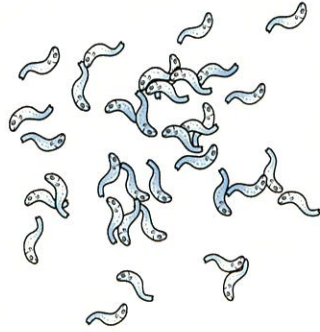


あか からだをつくる



みどり からだをまもる

あか からだをつくる



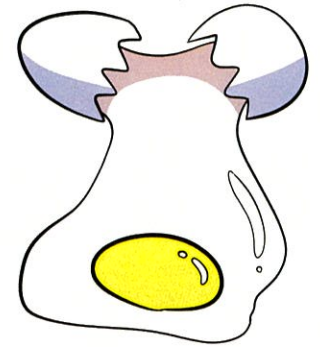
みどり からだをまもる

あか からだをつくる



みどり からだをまもる

あか からだをつくる



みどり からだをまもる

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

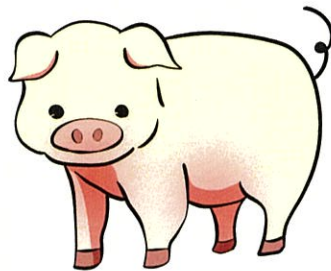
きいろ からだをうごかす

あか からだをつくる



みどり からだをまもる

あか からだをつくる



みどり からだをまもる

あか からだをつくる



みどり からだをまもる

あか からだをつくる



みどり からだをまもる

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

あか からだをつくる

たまご

たんぱくしつが たくさんは
いっているよ！みんなのだい
すきなオムライスやプリンに
へんしん
できるよ！



食育メモ

【栄養価】
たんぱく質 ビタミンA 他
【豆知識】
たまごが朝生まれるの
は、鶏は朝日を浴びると
ホルモンが分泌されて卵
を産むという性質をもっ
ているからなんです。
★かながわブランド
「平飼いブランド有精卵
さがみっこ」



あか からだをつくる

わかめ

うみのなかの かいそうのな
かま。みそしるやサラダなど
いろいろな りょうりにつか
われるよ

かまくらとくさん
ゆがきわかめ



食育メモ

【栄養価】
ビタミンC、ビタミンD、
カルシウム、鉄
【豆知識】
★かながわブランド
「三浦のわかめ」
「長井名産 塩蔵わかめ」
「鎌倉特産湯がきわかめ」



あか からだをつくる

しらす

1ぴき まるごとたべられる
こざかな。カルシウムがたっ
ぷり、ほねをつよくしてくれ
るよ！

しょうなんしらす



食育メモ

【栄養価】
カルシウム、ビタミンB1、
ビタミンB2
【豆知識】
★かながわブランド
「湘南しらす」



あか からだをつくる

ヨーグルト

にゆうさんきん のちからで
おなかのちょうしをよくして
くれるよ



食育メモ

【栄養価】
たんぱく質、カルシウム、
乳酸菌
【豆知識】
ヨーグルトは千年以上
も前からあります。動物
の腸でできた入れ物にミ
ルクを入れて運んでいた
時、それが固まってヨー
グルトの原型になったと
言われています。



あか からだをつくる

マグロ

おさしみ、おすしはみんなだ
いすき！からだをつくり ち
をげんきにしてくれるえいよ
うがたっぷり。



食育メモ

【栄養価】
鉄分、ビタミンD、
たんぱく質
【豆知識】
血行促進作用があるた
め、生活習慣病の予防に
も繋がります。



あか からだをつくる

だいず

からだをつくるたんぱくしつ
が おにくと おなじくらい
はいっているよ。
「はたけのにく」
とよばれているんだ。

つくいざいらいだいず



食育メモ

【栄養価】
大豆レシチン、オリゴ糖、
大豆サポニン、イソフラボン
【豆知識】
★かながわブランド
「津久井在来大豆」



あか からだをつくる

ぶたにく

ぶたにくは、ビタミンB1が
おおくて、つかれを とって
くれるよ！みんなの
からだやきんにく
になるよ！

はまぼーく



食育メモ

【栄養価】
たんぱく質、ビタミンB1
【豆知識】
★かながわブランド
「やまゆりポーク」
「かながわ夢ポーク」
「はまぼーく」
「あつぎ豚」



あか からだをつくる

うなぎ

「どようのうしのひ」になつ
バテのよぼうにたべるよ。め
やはな・のどをげんきに
するビタミンAが
たっぷりだよ！



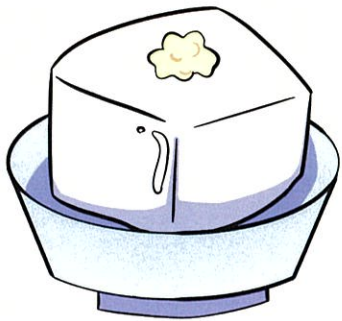
食育メモ

【栄養価】
ビタミンA、ビタミンE、
DHA、EPA
【豆知識】
ウナギのかば焼き半分
で、成人男性が一日に必
要とするビタミンAの摂
取量を越えます。



あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる



あか

からだをつくる



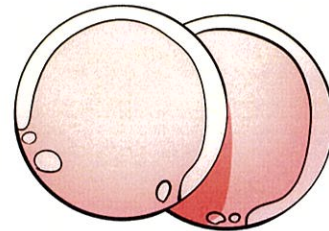
みどり

からだをまもる



あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる



あか

からだをつくる



みどり

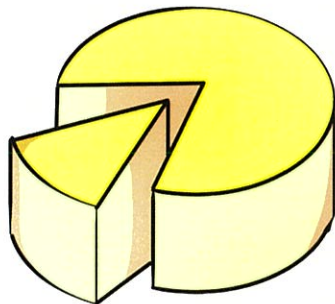
からだをまもる

きいろ からだをうごかす



あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

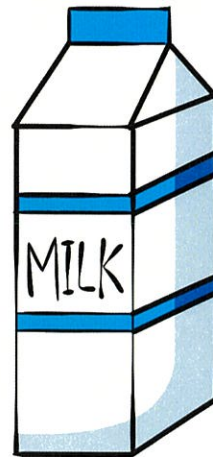
からだをつくる

みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



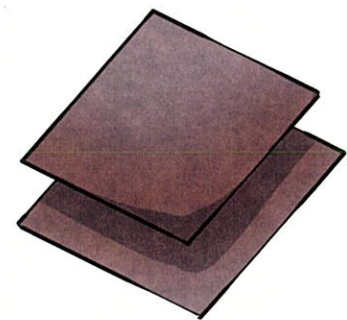
みどり

からだをまもる



あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

あか からだをつくる

ぎゅうにく

げんきな からだや
きんにくちを
つくってくれるよ!



はやまぎゅう

食育メモ

【栄養価】

鉄分、たんぱく質、
ビタミンB群

【豆知識】

★かながわブランド
「葉山牛」「横濱ビーフ」
「相州和牛」「湘南和牛」
「やまゆり牛」「足柄牛」
「さがみ牛」
「ちがさき牛」



あか からだをつくる

ハム

ぶたにくから つくった たべ
ものだよ! おにくをしおで
つけてあるから、
ながもちするよ!



こうざぶた
てづくりはむ

食育メモ

【栄養価】

ビタミンB1、ナイアシン、
ナトリウム・リン

【豆知識】

★かながわブランド
「高座豚手造りハム」



あか からだをつくる

ひじき

かいそうの なかまで てつぶ
んが たくさん はいっている
から、たべると
みんなのちや からだ
がげんきになるよ!



みうらのひじき

食育メモ

【栄養価】

鉄分、カルシウム
ビタミンC

【豆知識】

★かながわブランド
「三浦のひじき」



あか からだをつくる

とうふ

からだを つくって くれる
えいようがたっぷり。むかし
から よく たべられて
いるんだ。



食育メモ

【栄養価】

たんぱく質、レシチン、
イソフラボノイド、サボニン

【豆知識】

豆腐は水分が80%以上
含んでいるため、たんぱく
質は6%程度ですが、水分
をぬいて換算すると約半分
に及び、良質なたんぱく質
供給源です



あか からだをつくる

のり

ぎゅうにくと おなじ からだ
にいい たんぱくしつや ビタ
ミン、ミネラルを
ふくんでいるよ。



かながわののり

食育メモ

【栄養価】

ビタミンA、ビタミンC
ビタミンB1、B2、鉄分

【豆知識】

★かながわブランド
「かながわの海苔」



あか からだをつくる

ぎゅうにゅう

おかあさんうしから とれた
おちちだよ。カルシウムがた
くさんはいっているので
ほねをつよくして
くれるよ!



食育メモ

【栄養価】

たんぱく質、カルシウム
ビタミンA

【豆知識】

牛乳ができあがるまで
は3年かかります。お母
さんウシを育てるため
に、仔牛が生まれるまで
に1年、大人になるまで
1年、出産を迎えて3年



あか からだをつくる

チーズ

えいようはぎゅうにゅうの
10 ばい! カルシウムがた
くさんはいっているからほねが
じょうぶになるよ!



食育メモ

【栄養価】

たんぱく質 カルシウム 他

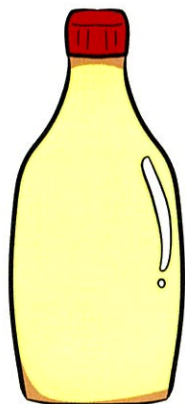
【豆知識】

赤ちゃんのミルクの栄
養を凝縮させたものがチ
ーズなので栄養価が高い
食べ物です。



あか

からだをつくる

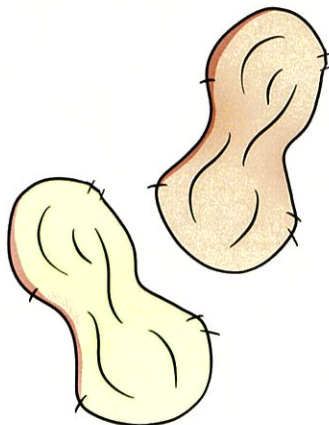


みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる

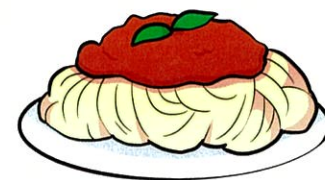


みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



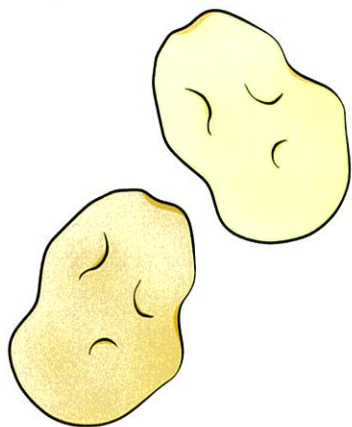
みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす

あか

からだをつくる

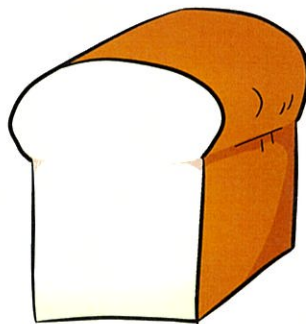


みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

パスタ

からだをうごかすエネルギーになるよ！わふう・ようふう
いろいろなパスタがあるよ！



食育メモ

【栄養価】
ビタミンB1、パントテン酸
【豆知識】
パスタに使用する小麦粉はデュラム小麦といい、うどんやパンに使用する小麦とは別の種類です。非常に硬いのでガラス小麦とも呼ばれています。



きいろ からだをうごかす

うどん

からだやあたまをはたらかせてくれるよ。おなかにやさしいので、かぜをひいたときや、さむいひにぴったり！



食育メモ

【栄養価】
炭水化物・カルシウム・マグネシウム
【豆知識】
うどんは消化が良くお腹に優しい食べ物です。体の弱っている時や、運動前に一気にエネルギー補給したいときにおすすめです！



きいろ からだをうごかす

ピーナツ

たんぱくしつをたくさんふくんでいるよ！すぐにのみこまずよくかんでたべてね。



うでピー（はだの）

食育メモ

【栄養価】
ビタミンE、ビタミンB群、食物繊維
【豆知識】
★かながわブランド
「うでピー」（秦野市農協）
ビタミンB1 やビタミンE・リノール酸・オレイン酸・数多くの栄養素が含まれています。



きいろ からだをうごかす

マヨネーズ

たまごのきみ、あぶら、す、しおなどをまぜたサラダ用のソースだよ。



食育メモ

【栄養価】
ビタミンE、ビタミンK、ナトリウム
【豆知識】
マヨネーズに含まれているビタミンEは、心臓病や脳こうそくの予防、老化防止に効果があります。



きいろ からだをうごかす

ごま

おおむかしからあるたべもので、セサミンがつかれをふきとばしてくれるよ！



食育メモ

【栄養価】
脂質、たんぱく質他
【豆知識】
ごまの脂質に多く含まれるリノール酸やオレイン酸は血液をサラサラにしてくれます。また、アミノ酸を多く含む良質のタンパク食品です。



きいろ からだをうごかす

おこめ

おこめのえいようは あたまをげんきに はたらかせてくれるよ。



あつぎ せせらぎまい

食育メモ

【栄養価】
たんぱく質、でんぷん、ビタミンB1 ビタミンE
【豆知識】
★かながわブランド
「湘南育ち米」
「あつぎせせらぎ米」



きいろ からだをうごかす

パン

おなかにながく たまって、ビタミンB1があたまをおこしてくれるからあさごはんにぴったり！



食育メモ

【栄養価】
たんぱく質・カルシウム・鉄
【豆知識】
パンは疲労回復や体力維持をしてくれますが、あくまでも糖質なので、食べる量はきちんと制限する必要があります。



きいろ からだをうごかす

じゃがいも

ビタミンC、ミネラル、しょくもつせんいがたっぷり、せかいじゅうでたべられているやさいだよ！



食育メモ

【栄養価】
ビタミンC・カリウム・ミネラル・食物繊維
【豆知識】
じゃがいもは、世界で一番多く作られている野菜です。日本にはオランダから伝わってきました。芽や皮の青い部分には毒があるので、しっかり取り除くことが大切です。



あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす

あか

からだをつくる

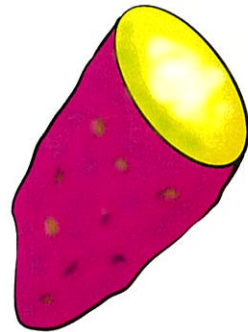


みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる

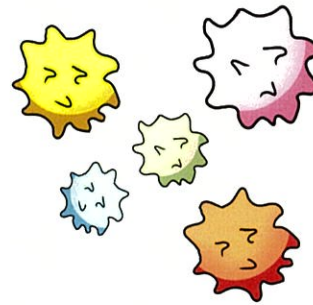


みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

ドーナツ

みんなの だいすきな わっかのたべもの！たべすぎはよくないから、きをつけようね！



食育メモ

【栄養価】

ビタミンK・セレン・モリブデン

【豆知識】

ドーナツは家庭でも手作りすることができ、ホットケーキミックスやおからなどで作ることも出来ます。高カロリーなので油を使わずレンジで焼くとヘルシーです！



1pt

きいろ からだをうごかす

バター

ぎゅうにゅうのクリームからとれる あぶらだよ。みんなの だいすきなケーキやクッキーにたっぷりはいっているよ。



食育メモ

【栄養価】

脂質、ビタミンA、リン、ビタミンD、カルシウム

【豆知識】

バターの成分の80%は乳脂肪です。乳脂肪は食用の油脂の中で最も消化が良いので、子どもも大人も安心して取り入れられます。



1pt

きいろ からだをうごかす

キャンディ

がいこくまれのおさとうのおかし。たべすぎるとむしばになるよ！



食育メモ

【栄養価】

ナトリウム・カリウム・炭水化物・鉄分

【豆知識】

一番最初の飴はエジプトで作られました。当時はナツメヤシやハチミツが原料でした。



1pt

きいろ からだをうごかす

チョコレート

ざいりょうカカオにはえいようたっぷり！むかしはかみさまにささげるのみものだったよ。



食育メモ

【栄養価】

たんぱく質、脂質、カカオポリフェノール、鉄分

【豆知識】

チョコレートはイギリスで固形にする製法が確立されるまでは、飲みものでした。カフェブームがありイギリスでも盛んに飲まれていました。



1pt

きいろ からだをうごかす

油

やさしいためやフライをつくる ときにつかうよ。ざいりょうは、ごまやだいず、なのはな、オリーブなど いろいろあるよ。



食育メモ

【栄養価】

脂質

【豆知識】

油はダイエットや激しい運動時のエネルギー補給などに高い効果が期待されている



1pt

きいろ からだをうごかす

こんぺいとう

さとうから つくられているよ！ながもちするので、ひじょうしょくとしてもつかわれるよ。



食育メモ

【栄養価】

炭水化物

【豆知識】

金平糖は日本のお菓子とおもわれていますが、実はポルトガルからやってきたお菓子です。



1pt

きいろ からだをうごかす

さつまいも

たくさんとれるので、むかしからごはんのかわりにたべられていたよ。しょくもつせんい、びたみんCがたっぷり！



食育メモ

【栄養価】

食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、カリウム他

【豆知識】

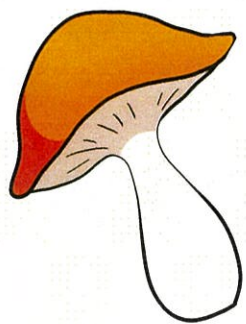
腸の調子を整える食物繊維が豊富です。世界では3000~4000種類が生産されています。

2pt

かながわ 食育カルタ

あか

からだをつくる



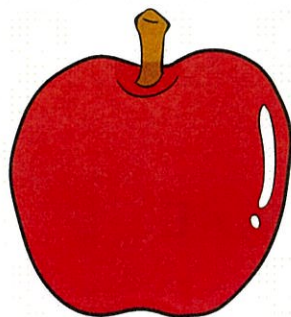
みどり

からだをまもる

かながわ 食育カルタ

あか

からだをつくる



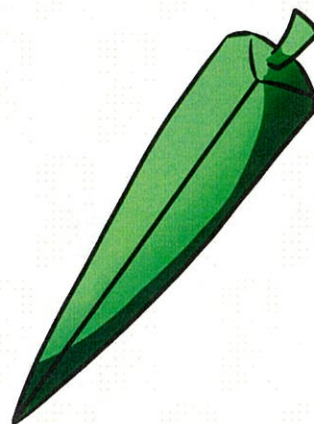
みどり

からだをまもる

かながわ 食育カルタ

あか

からだをつくる



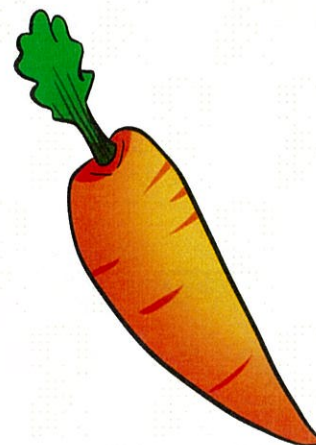
みどり

からだをまもる

かながわ 食育カルタ

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

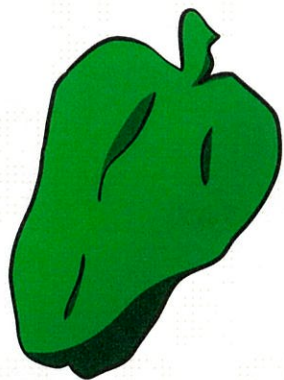
きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

かながわ 食育カルタ

あか

からだをつくる



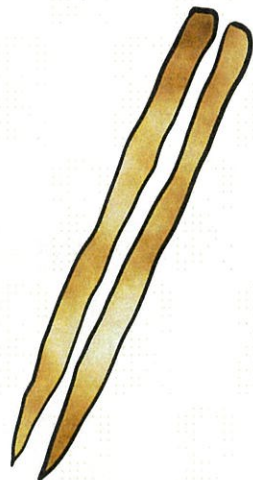
みどり

からだをまもる

かながわ 食育カルタ

あか

からだをつくる



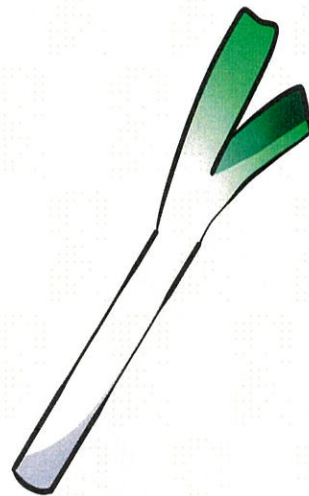
みどり

からだをまもる

かながわ 食育カルタ

あか

からだをつくる



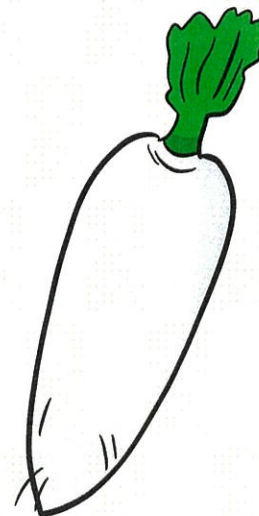
みどり

からだをまもる

かながわ 食育カルタ

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

みどり からだをまもる

にんじん

カロテンというえいようがはいっているよ。かみのけをツヤツヤにしたり、め・はな・のどをげんきにしてくれるよ！



食育メモ

【栄養価】βカロテン 他
【豆知識】

βカロテンは、細胞を元気に保ちます。また、体内でビタミンAに変わり、目やのど・鼻の病気を防いでくれます



3pt



あき

みどり からだをまもる

おくら

ねばねばに たくさんの しょくもつせんいがふくまれていて、うんちをたくさんだしてくれるよ！



食育メモ

【栄養価】ビオチン、ペクチン、βカロテン、カルシウム
【豆知識】

オクラはビタミンと食物繊維の宝庫。βカロテンは、ビタミンAに変換され、皮膚を正常に保ったり、視力を維持させる効能があります。

3pt



あき

みどり からだをまもる

りんご

からだの ちょうしを ととのえてくれる えいようが たっぶり。イギリスでは「いしゃいらす」とよばれているよ！



食育メモ

【栄養価】ビタミンA、ビタミンC、カリウム
【豆知識】

「一日一個のりんごは医者いらす」ということわざがあるように、りんごは健康に関して優れた効能を秘めています。

2pt



あき

みどり からだをまもる

しいたけ

たいようの ひかりにあてたほしいたけは、ほねをつよくする えいようが たっぶりふえるよ！



食育メモ

【栄養価】食物繊維 エルゴステロール
【豆知識】

しいたけに含まれるエルゴステロールは、体内でビタミンDに変わり、骨を強くする手助けをします。特に干しいたけに多く含まれます。

2pt



あき

みどり からだをまもる

だいこん

ねつやせき、おなかのぐあいをよくしてくれるよ。おなかのちょうしをよくするためにたべよう！



みうらのだいこん

食育メモ

【栄養価】ビタミンA、C、食物繊維
【豆知識】

★かながわブランド「三浦のだいこん」

2pt



みどり からだをまもる

ねぎ

からだを あたためて げんきにしてくれるよ。みどりとしろのぶぶん、りょうほうおいしいよ！



しょうなん つちねぎ

食育メモ

【栄養価】ビタミンA、C、カルシウム、βカロテン
【豆知識】

★かながわブランド「湘南土ねぎ」

2pt



みどり からだをまもる

ごぼう

しょくもつせんいが たくさんはいっているから、おなかのよごれをきれいに おそうじしてくれるよ！



食育メモ

【栄養価】食物繊維 他
【豆知識】

泥を落とすと風味が落ちてしまうので、泥のついたごぼうを選ぶと良いです。

2pt



みどり からだをまもる

ピーマン

にがいけど ビタミンC たっぶり！だから、かぜをひかないようになるし、つかれもふきとばよ！



食育メモ

【栄養価】βカロテン ビタミンC 他
【豆知識】

実は、同じ大きさのレモンと同じくらいビタミンCをもっている野菜です。

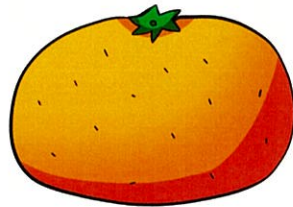
3pt





あか

からだをつくる

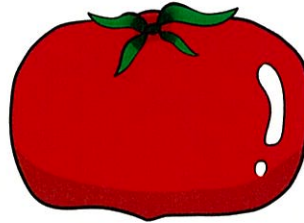


みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる

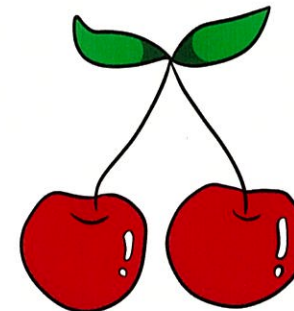


みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる

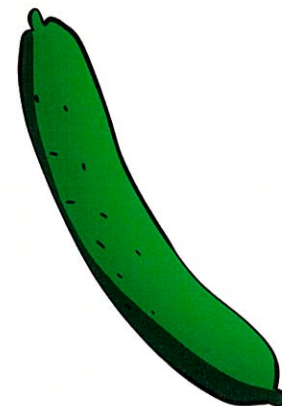


みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす



あか

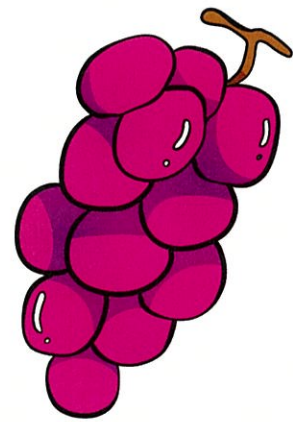
からだをつくる

みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

あか

からだをつくる



みどり

からだをまもる

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

きいろ からだをうごかす

みどり からだをまもる

きゅうり

おみずを たっぷり ふくんで
いる やさい。たべると
からだの ねつを
さげてくれるよ!



しょうなんきゅうり

食育メモ

【栄養価】
ククルピタシン、
ピラジン

【豆知識】

★かながわブランド
「湘南きゅうり」



2pt

みどり からだをまもる

さくらんぼ

みのなる さくらの きから
とれるよ! からだの
なかの ち をげんきに
してくれるよ。



食育メモ

【栄養価】
鉄分、カロチン

【豆知識】

日本での呼び方は桜桃
(おうとう)ともいいます
が、実の可愛らしさを、
桜ん坊(こども)と表現し
たことで、さくらんぼと
呼ばれるようになりました。



2pt

みどり からだをまもる

トマト

はだを きれいに したり つ
かれを とってくれるから
なつバテに
よくきくよ



あつぎとまと

食育メモ

【栄養価】
リコピン
βカロテン他

【豆知識】

★かながわブランド
「厚木トマト」
「しょうなんトマト」



3pt

みどり からだをまもる

みかん

たくさん えいようが はいっ
ている くだものだよ。かぜか
ら まもってくれたり
つかれを とって
くれるよ



おだわら・あしがらのみかん

食育メモ

【栄養価】
ビタミン A、
ビタミン C 他

【豆知識】

★かながわブランド
「湘南のかほり」
「おだわら・あしがらのみかん」



2pt

みどり からだをまもる

たけのこ

はるに よくとれる たけの
あかちゃん。しょくもつ
せんいが ほうふで
うんちが よく できる
ようになるよ!



食育メモ

【栄養価】
ミネラル・ビタミン
B1・グルタミン酸

【豆知識】

たけのこは、成長が早
く10日ほどで竹に育っ
てしまいます。独特のう
まみがあり、日本・中華
料理で広く使われていま
す。



2pt

みどり からだをまもる

とうもろこし

おこめや こむぎこと
おなじくらい、
せかいじゅうで
たべられている
たべものだよ!



食育メモ

【栄養価】
ビタミン E、
リノール酸 他

【豆知識】

とうもろこしはひげの
数と実の粒の数が同じで
す。また、粒の固い部分
に栄養が詰まっているた
め、実は根元からとると
良いです。



2pt

みどり からだをまもる

ぶどう

ぶどうは はたけのミルクと
も いわれるほど えいようが
あるんだよ! たべること
で たくさん ちをつくっ
てくれるんだ



いせはらぶどう

食育メモ

【栄養価】
ポリフェノール、
ビタミン C、
ビタミン B1 他

【豆知識】

★かながわブランド
「伊勢原ブドウ」
「厚木のぶどう」



2pt