

必ずとまる!

1枚 あれば
1枚
1枚

目標
カード
と交換

⑫ 台湾朝ごはん
シェントウジャン
温かい豆乳。
← あげパンに
お酢、ラー油で
味付け

⑫ 草津市学校給食
センターは北山田
にあります。
2022年1月に第2
給食センターが
集町にできました。

⑫ **ゲット**
パワーカード

さらに、相手の
目標カードを
1枚もらえる
(1人プレイでは、
カード置き場から取る)

⑫ 西日本最大級農
業団地 北山田ビニ
ールハウス群。高台から
見下ろせる2000棟の
ビニールハウスは
キラキラ波のよう。
いちご狩りの農業
体験もできる。



ゴール!



給食があなたの学校に届けられる間に、
生きる力を育む食生活を改めて学ぼう!
家で楽しむ自分・地域・世界の食に
関する知恵がたまります。

食育お宝すごろく

びわ湖1周で 生きる知恵をもつ



R3年家庭教育サポート

監修 制作

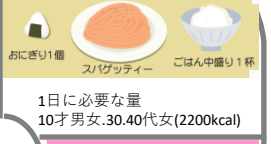
こもろ体験基地



③ ごはん食



④ 主食



② パン食



① 食事バランス
ガイドで、1日に食べる
食事を知ろう!

⑤ 生きてく
上で必要な感覚
『五感』が
全部言えたら
ゲット!
パワーカード

⑥ 副菜



⑦ 主菜



⑧ 乳・果物



1日に必要な量
10才男女:30.40代女(2200kcal)

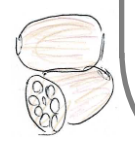
1日に必要な量
10才男女:30.40代女(2200kcal)

1日に必要な量
10才男女:30.40代女(2200kcal)

1日に必要な量
10才男女:30.40代女(2200kcal)

⑬ 魚を上手に食べよう
クイズ: 魚丸ごとを皿に
盛りつけるとき、手前は
海魚は腹・川魚は背 ですが、
頭は右側? 左側?

⑪ 草津の名物
れんこん
輪切りでホクホク、
縦切りでシャクシャク
食感、楽しもう!



⑩ 草津の
名物
アスパラガス
栄養は疲労回復の
アスパラギン酸、
生活習慣病予防の
ルチンなど
たっぷり!



⑨ 草津の名物
あいさいな
愛彩菜
パスタ、
スープに
スイーツに。



びわ湖コース



⑨ 草津の
名物
あおばな。
粉末が給食の
天ぷらなどに
使われる

⑩ 忍者の携帯
飯・兵糧丸は
氷砂糖・人参・
うるち米・もち
米などで
作る。

忍者飯コース

参考文献
・私たちが育む食と未来 第四次食育推進基本計画 農林水産省
・うちの郷土料理 農林水産省
・近江の伝統野菜 滋賀県
・第3次草津市食育推進計画 草津市
・草津市学校給食センター 給食だより
・同志社女子大学 食育推進冊子

⑮ 5大栄養素-その5
ビタミン
体の調子
を整える
どれでも

⑭ 5大栄養素-その4
無機質
体の調子
を整える

⑬ 5大栄養素-その3
タンパク質
体をつくる

⑫ 5大栄養素-その2
脂質
力や熱に
なる

⑪ 5大栄養素-その1
炭水化物
力や熱になる

《ルール》

- マスの色(または)の色のカードを取る。はカードを取りクイズに答えてゲット!
- **[必ずとまる!]**マスでは、全員とまり、指示にしたがう。なければそのまま。そして、次の順番でサイコロをふり マスを進む。**1回休み**などの 他の**赤字**はとまった人だけ したがう。
- ▶は好きな方へ進む。→はその方向へ進む。 ● 全員がゴールしたら、ゲームおわり。ポイントを数えて 多い人が勝ち。

1~2人 20分

カードおきば

それぞれ、うら向きにおき、上から1枚ずつ取る。もどすカードは、1番下に入れる。

<div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">目標</div> 7枚	<div style="display: inline-block; text-align: center;"> パワーカード </div> 6枚	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">知識</div> 6枚	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">郷土料理</div> 7枚	<div style="background-color: green; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">伝統野菜</div> 7枚
---	--	--	---	--

② プラスチックは食品保存.電気製品.病院で大切な役割をする.日本の石油使用プラスチックは20%. 他は自動車の燃料、電気です。これらを減らす×地産地消・生活で考えてみてください。

必ずとまる!

1枚
 1枚
 1枚

あれば

目標

カード
と交換

②① 家庭で食品保存に使う使い捨てラップから、繰り返し使えるエコなみつろうラップ、ふた付きの保存容器を考えよう。

どれでも

②② 6つの【こ食】

孤食(1人).個食(バラバラ食)
固食(かたより).粉食(パンだけ)
小食(ダイエット)
濃食(味がこい)

②③ **ゲット!**

みんなでごはんを食べる
共食で自分の健康.健康
で規則正しいな食生活.
生活リズムを整えよう

②④ 免疫力UP栄養素
ビタミンACE(エース)
ビタミンE -その3
抗酸化作用
アーモンド.ごま.かぼちゃ
(緑黄色野菜)

②⑤ 野菜の摂取量-その1
1日の摂取目標
350gに対して
滋賀県では274g.
草津市では258g
小鉢1皿分(80g分)
少ない(平成21年)

並木コース



②⑥ ベトナム朝ごはん
フォー
米粉の麺
バインミー
ベトナム風
サンドイッチ

びわ湖コース



②⑦ ミャンマー朝ごはん
モヒンガー
魚のスープに
米粉の麺



②⑧ 野菜の摂取量-その2
草津市を年齢別にすると40才代は200g. 小鉢2皿分多く食べる工夫が必要です

②⑨ インド朝ごはん
カレー



②⑩ 食料問題
世界では13億ト/年食糧が捨てられている. 日本では毎日おちゃわん1杯分



②⑪ 免疫力UP
ビタミンACE-その
ビタミンC 2
抗酸化作用
ブロッコリー.
ピーマン

②⑫ 免疫力UP
ビタミンACE-その
ビタミンA 1
皮膚.鼻.のどの
粘膜を正常に保つ
レバー.にんじん

必ずとまる!

1枚
 1枚
 1枚

あれば

目標

カード
と交換

②⑬ どれでも

目標 栄養をとって健康な体をつくる。

栄養の種類・役割
忍者飯コースマス⑪～⑮

50ポイント

目標 食べ物が作られてから、私たちのところに届くまでのことを知る。

フードマイレージ
:食物の輸送距離

50ポイント

知識 日本の食文化を理解し、伝えてみよう。

一汁三菜の基本から海外の良さも取り入れた、食材・料理・栄養・おもてなし

40ポイント

知識 地産地消
地域でつくられた食べ物を地域で消費すること。旬の野菜を食べて季節の移り変わりを楽しくしよう！でも日本の食料自給率38%

10ポイント

郷土料理 ふなずし

ニゴロブナ炊いたご飯酒かすなどたるにつける

10ポイント

伝統野菜 日野菜(日野町)
草津でもたくさん作られている。ピンク色な桜漬け

10ポイント

目標 健康な体をつくるための食事のしかたを学ぶ。

1日3食、栄養バランス
ゆっくりよく噛む
よく学びよく遊べ

50ポイント

目標 食べ物やつくり人への感謝の心。

家庭×給食×地域・世界

30ポイント

知識 包丁切り方クイズ
やってみよう！

輪切り、半月切り、いちょう切り、乱切り、短冊切り、さいのめ切り、千切り、みじんぎり、うす切り

10ポイント

郷土料理 えび豆

琵琶湖でとれるスジエビを大豆と一緒に甘辛く煮たもの

10ポイント

郷土料理 おあえ団子

アレンジ

10ポイント

伝統野菜 下田なす(湖西市下田地区)

杉谷なすび(甲賀市甲南町)

10ポイント

目標 みんなと協力して楽しく仕事を行う。

農業・漁業・畜産
第一次産業を知ろう

50ポイント

目標 一緒に食べたい人と食べる工夫を。

今日のご飯の献立を考えよう！脱6つの[こ食]で共食をめざす。

40ポイント

知識 世界の朝ごはん
～アジアの国から～

ベトナム：フォー、パインミー屋台、朝ごはん専門店です。⑳～㉔のマスを見てね。

10ポイント

郷土料理 じゅんじゅん

牛肉、鶏肉や湖魚などをすき焼き風に味付けをした鍋料理

10ポイント

郷土料理 ぜいたく煮

漬物のたくあんを水に漬け塩を抜き、それを煮たものにしたもの

10ポイント

伝統野菜 杉谷とうがらし(甲賀市甲南町)

シントウミたいだけけど、甘味がある

10ポイント

目標 食べ物は自然の恵みであることを知って、自然を守る気持ちをもつ。

もしものときに役立つ防災クッキング

50ポイント

目標 心と身体の健康を維持するために。

食べるときの姿勢
・足底は床につく・関節は直角に・机の高さは合っているか

20ポイント

知識 噛む
1口30回かめている？

1口10-20回しかかめてないと言われている。かむとだ液がでて、口の中をきれいにし、食物の消化を助ける

10ポイント

郷土料理 でっちょうかん

小豆、砂糖でつくった餡に小麦粉を混ぜ蒸してつくられる羊かん

10ポイント

伝統野菜 山田ねずみ大根(草津市山田地区)

ねずみの姿？

10ポイント

在来種 伊吹そば

地域の特徴ある産品を保護する地理的表示(GI)に登録

10ポイント

目標 毎日の食事はいろいろな人のおかげで、できていることを知る。

地域のイベントに参加してみよう

50ポイント

目標 食事の重要性や楽しさを理解しよう。

免疫力を上げる身体づくり。運動と休養・体を温める・栄養など

20ポイント

知識 運動
体を動かす

外あそび:自然とふれる。リフレッシュになる。家事でもぞうきんがけ。自動車利用を減らし徒歩、自転車

10ポイント

郷土料理 あめのいおごはん

ピワマスを使った炊き込みご飯で[あめのいお]とは雨の魚のこと。

10ポイント

伝統野菜 水口かんぴょう(甲賀市水口町)

むいて帯状にして天日干し

10ポイント

ブランド 近江牛

日本三大和牛の1つ
しもふり、肉のやわらかさがよい。滋賀県の肉用牛の飼育数(農家1戸あたり)は全国2位の220頭。1位北海道(223頭)の次ですごいね。

10ポイント

目標 昔から伝えられてきた食事について知る。

おうちでチャレンジ郷土料理をお弁当アレンジ

50ポイント

目標 食べ物の選択や食事づくりができる。

世界の食糧事情を知ろう。日本人は毎日どれくらいご飯を捨てている？

40ポイント

知識 ごみ問題
限られた資源を守るため

焼却ごみ、プラスチック製容器類、ペットボトル類、古紙類、ただしく分別できますか？

10ポイント

給食だいすき 1号車 給食だいすき

給食だいすき 2号車 給食だいすき

のりしろ