

りょう り にん べん とう や
料理人・お弁当屋さん



おいしい料理の技術を学んで、
手間ひまかけて、
季節ごとの料理を作ってくれるよ。

か そく
家族



みんなの好きな物や、
体の調子にあわせて食事を作ってくれる人は、
いちばん近くにいる家族だね。

や
パン屋さん



その日の天気や気温を気にしながら、
パン酵母を使ってパンをふくらませる。
真夏でも、熱いオーブンでパンを焼いているよ。

とう や
お豆腐屋さん



大豆を前の日から水に浸して、煮たりつぶしたり。
1粒1粒の大豆を大事にして、
豆腐はできあがるよ。

メッセージ

食べ物を作った人たちが一番、願っていること。それはみんなに「おいしいね」と食べてもらうことです。もしあなたが「おいしいね」とつぶやいたら、それを聞いた人たちがみんなが笑顔になれます。そして、食べ終わって「ごちそうさま」と伝えられたら、もっと喜んでもらえますよ。

つく
作ってくれた
ひと
人たちに
「いただきます」。

いったん
おはしを置いて
あいさつしようか。





バイクで

料理があたかいうちに、
こぼれないように
気をつけて運ぶよ。



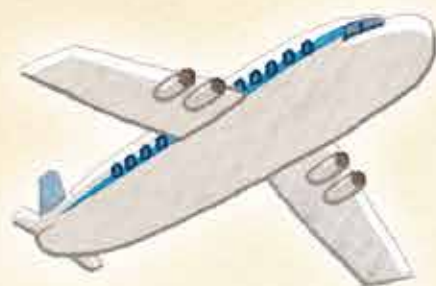
トラックで

陸上輸送のほとんどがトラックだ。
食べ物が傷まないように、くずれないように、
安全運転で、時間に間に合うように走るよ。



貨物鉄道で

くだものや野菜の一部は鉄道でも運ばれている。
鉄道は長距離を、たくさんの食べ物を運ぶのにいい。
環境にも、とてもやさしいよ。

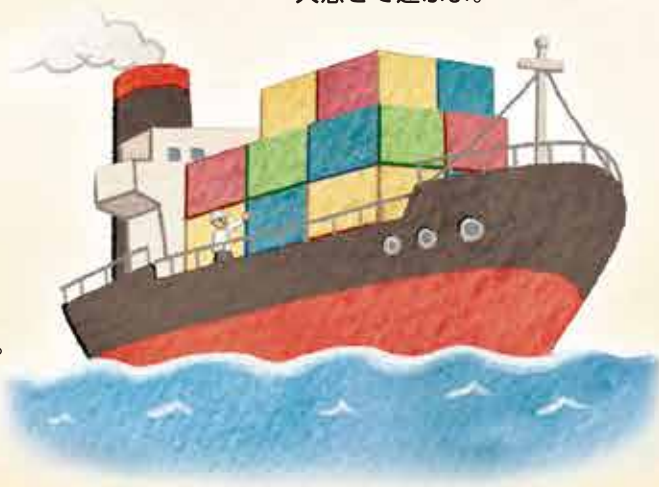


飛行機で

遠いところから、
鮮度が大事な食べ物を
大急ぎで運ぶよ。

船で

多くは外国産の食べ物が
運ばれているよ。
赤道を通るときは、
温度にとても気を使っているんだよ。



運んでくれた
人たちに
「いただきます」。

食べ物は、
いろんなところから
やってくるんだ。



クイズ 2

住んでいる場所の近くでとれたものを食べることを
「地○地○」といいます。○に入る文字は？



やさい
野菜

さかな
魚

うし
牛



はたけ しゅうかく
畑から収穫したら、
つち た 土や食べられない葉を
とりのぞくよ。



なが おお
長さや大きさをそろえたり、
おな りょう
同じ量になるように
おも
重さをはかたりする。



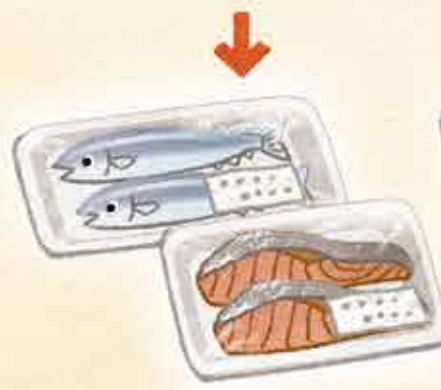
つぶれたりよごれたり
しないように、
はこ みくろ
箱や袋につめる。



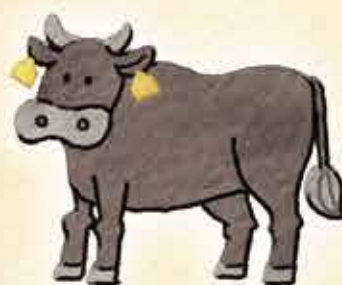
みず あら
きれいな水で洗って、
れい そう 冷蔵や冷凍で届けるよ。



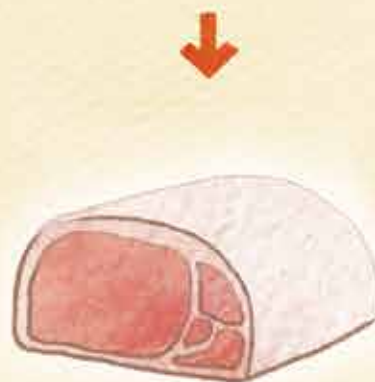
あたま ない ぞう
頭やウロコ、内臓、ヒレなど、
た ぶ 食べられない部分をとりぞく。
ほね 骨までとってしまうこともあるよ。



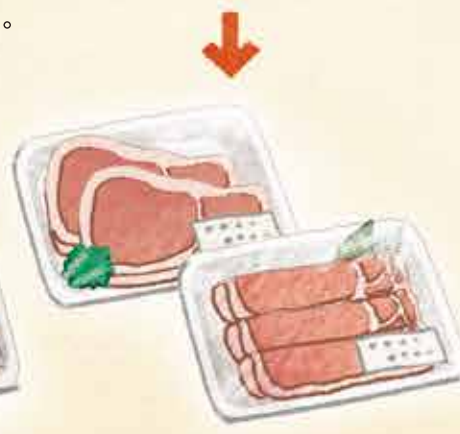
や に
すぐに焼いたり煮たりできるように、
き 切り身にする。
ちい さかな 小さな魚はそのままでも大丈夫だね。



にく しよく よう かわ
肉は食用に、皮はバッグやくつ、
ソファなどに使えるように、
いただく命は大切にあつかうよ。



にく
肉は、カタやモモなど、
ぶ い 部位ごとのかたまりに切り分ける。



よく や にく よう
ステーキ用や焼き肉用など、
りょう り 料理しやすいサイズにする。

よごれをとってくれた人
かたち ととの
形を整えてくれた人
ふくろ
袋につめてくれた人
ひと
「いただきます」。

おいしさが
そのまま届くように、
準備するの
大切な仕事だね。



クイズ ③

た もの ひょう じ
食べ物に表示されている「消費期限」と「賞味期限」、
いそ た
急いで食べないといけないのは、どっち？

クイズ ②
こたえ

ち さん ち しょう
地産地消

ち いき せいざん
地域で生産したものを地域で消費すれば運ぶ距離が短くなり、
はいしゅつ シーオーツー に さん か たん そ へ かんきょう
排出されるCO₂(二酸化炭素)も減って環境にやさしくなります。
ち いき せん ど
地域のおいしいもの、探してみませんか。鮮度もバツグンです。



パンやうどんのもととは

こむぎ
小麦



ごはんのもととは

こめ
お米



あき
秋

むぎ たね はたけ
麦の種を畑にまく。
ふゆ
冬を越すときに、
め
芽をふみつけると、
しっかり根をはるよ。



はる
春

たね みず す
種もみに水を吸わせて、
め
芽と根が出てきたら、
みず
水をはった
たんぼに植える。



はる
春

つが たね
1粒の種から、
くき ぼん
茎は10本くらいにふえる。
そのうち5本くらいが
穂をつけるよ。



なつ
夏

つが たね
1粒の種もみから、
くき ぼん
茎は20本くらい
までふえる。
くき あいだ ぼ
茎の間に穂が見えてくる。



しよ か
初夏

がつ ころ こ がねいろ
6月頃、黄金色に
なったら収穫だ。
つゆ はい まえ
梅雨に入る前に
おおいそ
大急ぎ！



なつ あき
夏～秋

ほ
穂がふくらんで
じやく
熟すのを待つ。
ほ
穂がたれてきたら収穫だ。
しやくかく
台風
たいふう
へこたれませんように！



クイズ 4

に ぼん か てい ねん かん もつと
日本の家庭で、1年間に最も
たくさん買われている主食は
どれでしょう？

- A ごはん
- B パン
- C めん類

「いただきます」。

自然の中で育てるものは
1年に1回しか
収穫できないんだよ。



クイズ 3
こたえ

しょう ひ き げん
消費期限

なま にく さかな べんとう
生の肉や魚、お弁当など、いたみやすい食品に書かれています。
これを過ぎたら食べないようにしましょう。「賞味期限」はこの
期限を過ぎても、すぐ食べられなくなるわけではありません。

