

みんな大好き!

日本のくだもの

小学校社会科・家庭科・総合的な学習の時間・食育副読本



そのまま応募できる
「作文応募用紙」も
お配りしています。

作文・新聞
コンクール
作品募集!

後援：農林水産省
文部科学省(申請中)

食生活を見直そう

食べることは、わたしたちが生きていくうえでかかせない、とても大切なことです。健康な生活をおくるためには、何を、どのように食べるか、ということが重要になってきます。

わたしたちの食生活を見直すために、「食生活指針」や「食事バランスガイド」が定められています。「食生活指針」では、食事のバランスを基本に、「たっぷり野菜と毎日のくだものでビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう」と示され、その具体例となる「食事バランスガイド」では、くだものは1日2つ=おおよそ200g(みかん1個とりんご半分)食べることが目安になっています。

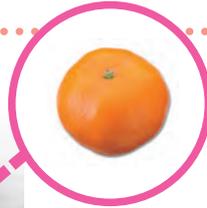
これらの指針を参考に、毎日正しい食生活をおくっているかどうか、考えてみましょう。

【食生活指針】

(厚生労働省、文部科学省、農林水産省決定) (抜粋)

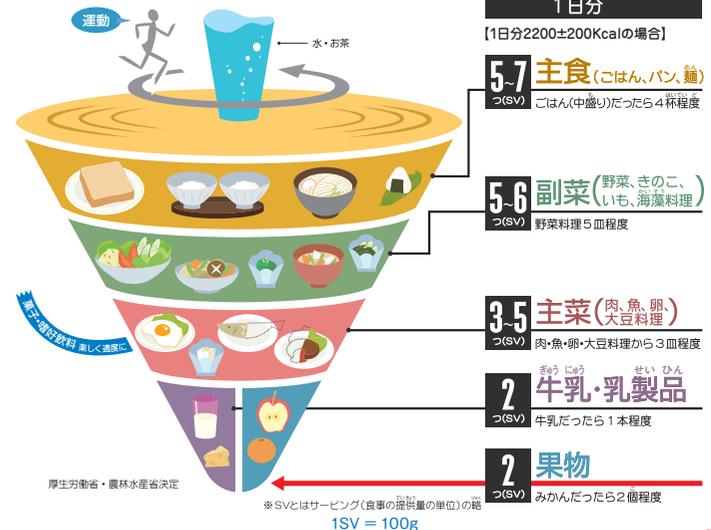
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
 - ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
 - ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- 食塩や脂肪はひかえめに。
 - ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 食文化や地域の産物をいかし、ときには新しい料理も。
 - ・食材に関する技術や料理技術を身につけましょう。
- 自分の食生活を見直してみましょう。
 - ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
 - ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

毎日の食事にくだものをくわえて
バランスのよい食生活を!



くだものを毎日200g食べよう!

食事バランスガイド



おもなくだもの
2つ(sv)=200g
分量のめやす



※かき、ももは2個ですが、大きめのは1個です。ぶどうは1房ですが、デラウエアなどの小つぶぶぶぶは2房、巨峰などの大つぶぶぶぶは2分の1房です。

みんな大好き！

日本のくだもの

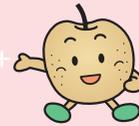
りんごやみかん^{*}、なし、かき、もも、ぶどう……
わたしたちの周りには、おいしいくだものが、たくさんありますね。
おやつやデザートとして食べたり、家族と団らんのひとときに食べたりすることの多い、くだもの。

くだものは、ただおいしいだけではなくて、すごいパワーも持っているみたいですよ。そんなくだもの^{こと}を、もっと知りたいと思いませんか？

^{うんしゅ}
*この本では、温州みかんのことをすべて「みかん」と書き表しています。

くだものおいしい時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ぶどう							■	■	■	■		
もも							■	■	■			
なし								■	■	■		
かき									■	■	■	
りんご	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
みかん	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
キウイフルーツ	■	■	■	■	■	■				■	■	■

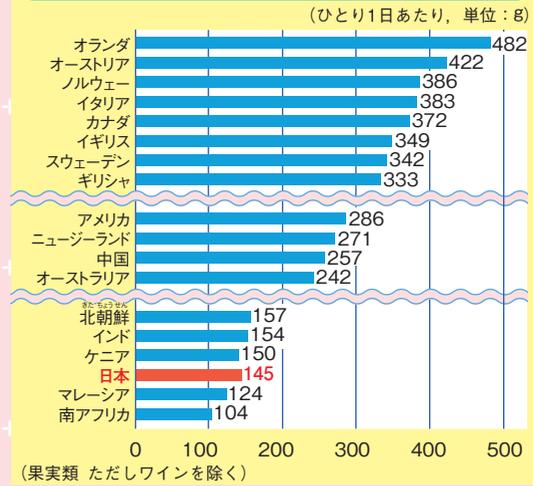


くだものを毎日200g(2つ)*食べよう

体にとってよいことの多いくだものですが、わたしたち日本人が1日に食べている量は、世界各国とくらべると、じゅうぶんとはいえないようです。おいしくて健康によいくだものを、1日200gを目安に食べましょう。

*この「2つ」とは、2サービング(sv)という意味です。1サービング(sv)は100gです。

世界のくだもの消費量



(資料：2013年FAO STAT)

くぐも

みんな大好き！ 日本のくだもの…………… 3
 くだものなかまたち…………… 4
 かんきつ…………… 4
 りんご…………… 6
 なし…………… 7
 キウイフルーツ…………… 7
 ぶどう…………… 8
 かき…………… 9
 もも…………… 9

くだものはどこでとれるのかな？…………… 10
 みかんはどうやってつくるのかな？…………… 12
 りんごはどうやってつくるのかな？…………… 14
 くだものづくりについて聞いてみよう…………… 16
 くだものがわたしたちのところにとどくまで…………… 18
 もっとくわしく調べてみよう！…………… 19
 こんなにすごい！ くだものパワー…………… 20
 くだものできつってみよう！…………… 21