



この絵の中には山形に関連するものが描かれています。探してみましよう。



いただきます

いっしょに

あ いっしょに食べよう

◆ やまがた食育カルタ ◆

この「やまがた食育カルタ」は、公益社団法人山形県栄養士の制作にあたり、山形大学地域教育文化学部食環境デザインコースの平成二

十八年度入学の学生三十五名より、読み札と絵札の図案制作の協力を頂き、完成しました。

食育を通して、生きるための食の大切さ、地域の食環境を守ることで、そして何よりも歴史ある

山形の食文化を伝承すること等、多くの思いが詰まった内容になっています。

幼児期の食育から、地域の高齢者サロンまで幅広い年代の方を対象に制作しています。

楽しみながら、食べる事を意識しながら、健康増進に少しでもお役に立てれば幸いです。

皆様に長く活用して頂けるよう願っています。

この制作については「山形県地域包括ケアシステム構築推進事業費補助金」を活用

しております。）



*ご利用いただく皆様へ

「やまがた食育カルタ」のご使用にあたり、

それぞれを読み札と絵札に込められた内容を

解説書にしましたので、ごらんください。

やまがた食育カルタ解説書

「どこで作られたのか、何が入っているのか」

関心を持つことで、食の安全安心につながります。

食いしん坊な大人も子どもも、腹八分を意識して、肥満予防に努めましょう。

「けえくう」は、「食べる」「食べる」という家族の愛情が詰まった山形の方言です。

苦手な物を食べる辛さよりも、食べた時の達成感の方が大きいです。苦手でも挑戦してみてください。

特産品さくらんぼには、高血圧予防のかりウムが多く含まれています。

よく噛んで食べると、良いことが沢山あります。美味しさもアップします。

山形の郷土料理の「だし」はどんな味？皆さんに食べてほしい夏の定番です。

成長期にはビタミン・ミネラル(カルシウム等)を十分に摂取しましょう。

誰かと一緒に美味しくごはんを作る時の喜び、楽しさわくわく感を伝えていきます。

秋には、山形市の馬見ヶ崎河川沿いで「日本一の芋煮会」イベントが開催され、三万食分が用意されます。

山形県のご当地キャラクター「ペロリン」のうに、たくさん食べて県産食材の美味しさを味わってみましょう。

山形産の美味しいお米「つや姫」をご存じですか。甘味があつて、粘りと柔らかさ

特徴です。買った物はかり食べていると、忘れてしまいがちな手作りの美味しさや、温かさを

感じてほしいのです。庄内の芋煮と豚汁は同じと思われがちですが、食材の芋や食文化が違います。

「だし」に入っている食材のレシピ「野菜です。あなたの家庭の食材は何ですか。

苦手な味は口に入れるのもドキドキでしょう。一度食べたなら好きになれるかもしれません。

【か】 丈夫な骨は強い体と美しい姿勢を作りやす

【お】 食事の楽しさを、グーチョキパーで表現し

【え】 よく食べる味噌汁やラーメンには、塩分が

【う】 友達と「美味しいね」を共有できる時間は

【い】 あいさつの大切さと、みんなで一緒に食べる

【あ】 食べ物の感謝の気持ちを込めて、みんなで

ぬ 「だし」のぬるぬるネバネバには、夏バテ予防

を期待できる力があります。

ね よく寝ることと同じくらいに、目覚め

た後の朝ごはんは大切です。

の 栄養満点の野菜を食べられるのは、農家の

方が頑張ってくれるおかげです。

は 「食べたら歯磨き」を意識して、虫歯予防。

健康な歯で食事を楽しみましょう。

ひ お昼ご飯もしっかり食べて、午後の活動に向

けて活力をつけましょう。

ふ 普段から栄養バランスを考えただ食事を心が

けましょう。家族皆で考えてみるのもいい

でしょう。

へ 何でも好き嫌いせず、モリモリ食べると

強い子に「変身」できます。

ほ さつまいもにはお腹の調子を整える力があ

ります。秋の味覚を楽しみましょう。

ま 食前に「手洗い」をしてから「いただきます」

をすることを忘れずに、習慣づけること

が大切です。

み 味噌汁には栄養がたくさん詰まっています。

野菜たっぷりにして味わいましょう。

む 伝統を受け継いできた山形の芋煮を、皆さ

だしを効かせると美味しいです。

め 野菜に対して苦手意識を持つ人に、生産者

の皆さんは、美味しさを知ってほしいと努

力しています。温かい気持ちを感じまし

ょう。

も 山形が秋の旬の「もつ菰」は「もつこのほか

という言葉に関係します。知っていますか。

地元食材について学びましょう。

や 野菜の皮には栄養素がたっぷり含まれ

ています。エタクッキングで、皮も一緒に

料理してみましょう。

ゆ ぐりよく噛んで味わいながら食べるこ

と、ぜひお試しください。

よ 噛みこたえのあるものを、よく噛んで食べる

ことで、強い歯とあごを育てます。

ら 山形が生産量一位のウ・フランスは、おども

とは「見栄えが悪い、みだぐなす」と言わ

れましたが、美味しさが知られ一気に人

気者になりました。

り 「一日一個のりんごで医者いらす」と言われ

るほど、栄養豊富で腸の働きが良くなり

ます。

る さくらんぼの抜群の美味しさは自慢できま

す。品種と生産量も多いです。

れ 歴史ある山形の郷土料理に興味を持ち、家

庭でも実際に作って味わってみましょう。

ろ 何歳になっても食事を楽しめるように、良

く噛んで咀嚼力を鍛えましょう。噛む目

安を三十回から六十回位まで、アップし

てみましょう。力がきます。

わ 一日の始まりである朝食を、家族そろっ

と食べて、孤食をなくしましょう。

ん 山形のだしは、家庭によって食材が違うのは

知っていますか。季節の野菜で、我が家の味

を楽しんでみましょう。



「やまがた食育カルタ」

発行 平成二十九年七月

発行者 (公社)山形県栄養士会

山形市小川町四丁目32-7

電話 023-633-4727

制作協力 山形大学地域教育文化学部

食環境デザインコース

平成二十八年度入学生

印刷 田宮印刷

○ 無断複写・転写等を禁じます。