

—はじめに—

高校生のころは、小学生、中学生のころと比べて、食事の内容が偏る傾向にあります。また、食生活が崩れ始めるころでもあり、あなたの食生活が未来の家族の食生活に大きく影響を与える可能性があります。

現在、寮で生活をしていたり、卒業後に自立することを考えたりすると、今は、自ら食品を選択し、食生活を確立していくための準備期間です。自分の生活を振り返り、今から望ましい食生活を身に付けておきましょう。

「食べること」について、いっしょに考えようね!

- こ** 子どもの時からかむ習慣を身につけよう
- や** 野菜を食べて体いきいき心うきうき
- か** 感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」
- す** 好き嫌いせず三度の食事をバランスよく
- し** しっかりと毎日食べよう朝ごはん
- ま** マナーを守り楽しくなごやか食事タイム
- ね** 寝る前に食べすぎないように気をつけよう
- つ** 伝えよう郷土の料理大切にしよう家庭の味
- マ** 心と体においしい食事楽しい食事

CONTENTS

しまねの食自慢 2	〈スポーツと食事〉最高のパフォーマンスは食事から！ 5
〈食べよう朝食〉「脳力」アップは朝食から！ 3	〈成長と栄養〉健康的な食生活について考えよう！ 6
〈栄養のバランス〉栄養のバランスについて考えよう！ 4	あなたにとって「楽しい食事風景」は？

しまねの食自慢

島根県の特産品の名前がいくつわかりますか？

島根の食材や郷土料理の作り方を調べてみるにゃ!

しまねのおいしい食GUIDE

- ①** ひらがな
ヤマト〇〇〇の漁獲量は全国1位。(H27調べ)
- ②** 西条〇〇 (漢字)
栽培面積は日本一。(H26調べ)
- ③** す〇〇〇 (ひらがな)
「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を交配して作った島根県オリジナル野菜。
- ④** 板〇〇〇 (ひらがな)
出雲地方では「めのは」とも呼ばれる海藻を乾燥加工した山陰地方の特産品。
- ⑤** イ〇〇キ
全国に先駆けて養殖に成功。
- ⑥** 黒田〇〇 (ひらがな)
松江市黒田地区で江戸時代から栽培が続く伝統野菜。
- ⑦** ベニ〇〇〇〇〇〇
漁獲量は全国でも1位、2位を争う。
- ⑧** どん〇〇〇〇3魚 (ひらがな)
浜田沖で獲れたもので、一定の基準を満たした「ノドグロ(アカムツ)」「カレイ」「マアジ」のこと。
- ⑨** かぶ (漢字)
松江市周辺で古くから栽培されている伝統野菜。
- ⑩** 出雲〇〇 (ひらがな)
実を皮ごとひいたそば粉で作る「出雲〇〇」は、色が黒く香りのよさとコシの強さが特徴。
- ⑪** び (ひらがな)
西日本有数の産地。島根県では薬味のほか、葉や茎などを「しょうゆ漬け」に使用する。
- ⑫** 十六島のり (ふりがな)
奈良・平安時代には最高級品として朝廷へ献納された岩のり。
- ⑬** ゴ〇 (ひらがな)
シソ科の植物。種子からとる油は人気が高い。

このほかにも、島根県には全国に誇れるおいしい食べものがたくさんあります。まずは、島根に住んでいる私たちが島根のおいしい食べものをたくさん味わいましょう。