

なんでおかしが
ごはんではいけないの？

～えいようと体のヒミツ～



としまくりつ 目白小がこう

1年 入江 花音

もくじ

- はじめに 1
- わたしのリソウのごはん 2~5
- わたしのきもん 6~7
- なんで"たべ"ものをたべるの? 8
- どうしてごはんをたべると1本が
大きくなるの? 9
- えいよう、えなんだ"ろう"? 10~12
- わたしのすきなおかしのなかみは
なんだ"ろう"? 13~18
- おかしご"てん"にいらてきた 19~21
- きょうくのこんだ"て"をみなよしてみる 22~23
- ごはんのなかみをしらべ"て"みる 24~26

ゴハンづくり ... 27~28

たべものはどうなるの? ... 29

体はなににてできている? ... 30~31

たべものはわたしの体をつくる ... 32

たまごとかかきかんについてきた ... 33~38

ぎもんにたいするわたしのこたえ ... 39~40

まとめ ... 41~42

さんこうにしたもの ... 43

はじめに

わたしはあまいものが好きです。たとえば、
アイスクリームとかクッキーとかケーキが好きで、
おやつに食べてみるととてもおいしいです。でも、
ケーキやアイスクリームやチョココレートはいつも
はたべられません。もしまい日のごはんで
ケーキやアイスクリームがたべられたらうれしい
です。おかしでもおなかかいらしいになると
思うけど、なんでごはんにおかしを
たべてはいけないのかしらべたいと思いました。

まい日
おやつたいて
いいのにな



(わたしのリソースのゴハン)

わたしはやさしいが"にか"で"たべ"るの"か"

おそくおこられます。すきなものとすく

たべられて、おかわりもします。まい日すきなもの

をたべてすごせたら、いつもゴハンがたのしみ

でけんきかかるとおもいます。

ヘンゼルとグレーテルのおはなしでは、

2人はおかしな家にたどりつき、おかしな

たべつづけます。とてもうらやましいと

思いました。

まい日たべられたらいいなとおもう

メニューを考えました。

こんなごはんだったらいいのにな

あさごはん

チョコレート
マフィン



ココア

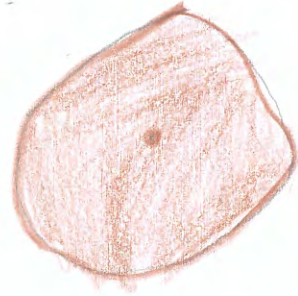


ひるごはん

ケーキ

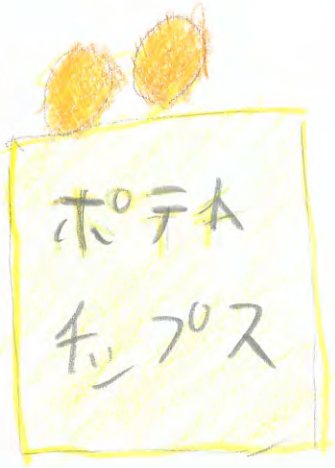


クッキー



おやつ

ポテト
チップス



ポテトチップス ポッキー

よるごはん



アイスクリーム



プリン

おかあさんにわたしの好きなものを
たづねたメニューをみせると「えいよう
がないからイ本にわるいよ」といわれ
ました。おなかがいっぱいになる
ことと、えいようをとるということは、
おなげょうにおもうけど、なにか
ダメなのだろうとおもいました。
そこでなんでおかしがこいほんで、はダメ
なのかしらでることになりました。
おなかがいっぱいになるた
ではたダメなのだろうか？

おなかがいっぱいになればよい
のなら、ごはんのじかんも1回でも5回
もでもよいかもしれない、まい日3回
たべるのもふしぎだとおもいました。
とんとんとできたなごをかいけつ
してみたいとおもいます。



<わたしのぎもん>

ぎもん1

ごはんをたべないと体が大きくならないと
いうけれど、1本は1本何かからできて
いるの？

ぎもん2

ヘンゼルとグレーテルは、おかしのできえに
住んで、おかしをごはんにしてわるい
ことはおきるの？

きもん3

せんとちひろのかみかくしというえいが
では、ごはんを食べすぎた人がぶたに
なってしまうけど、食べすぎるとほんとうに
ぶたになるの？あたまもわるくなるの？

きもん4

おかしをおなかいらはおいになるまで
食べて、つぎにおなかか空いたらまた食べれば
いいと思う。なんで3回食べないと
いけないの？

<なんでたべものをたべるの?>

おなかがすくと、力が出ないので、ごはんをたべたいと思います。ごはんをたべる

と、げんきがでて、べんきょうやあそびをがんばる力がわきます。たべものをたべるとき、りゆうをしらべました。

- からたをじょうぶにしてげんきにいきる。
- たべものはからたの中に入れてバラバラにする。ふんがいさね歩いたり走ったりするためのエネルギーにかわる。
- からたを作るさいつじょう。

〈どうしてごはんを食べるとからだが大きくなるの?〉

食べものにはいろいろな種類がある。いろいろなものを
糸目み合わせて食べるとからだはいろいろなからだがを
つくるひけつ。

・体のエネルギーになるもの：ごはん・パン

・血や肉になるもの：にくやさかな・まめ

・体のちよんをととのえるもの：やさいなと

をバランスよく糸目み合わせて食べる。

とれかが足りないとげんきが出ないし

体も大きくならなないとれかが多すぎると

しまらう。かっきすぎでバランスがくずれて

しまらう。食べものの糸目み合わせが大切。

えいようってなんだろう?

よくみんな「これはえいようか」あるとか、

「えいようをとりなさい」、と言うけれど、

えいようってなんだろう?

えいよう=体を作ってくれるなからまたち

①体のエネルギーのもと:たんすいかぶつ

ごはんやパン



じゃがいも、さとう

←このエネルギーがないと体が

うごかないし大きくならない

でもとりすぎると太る。

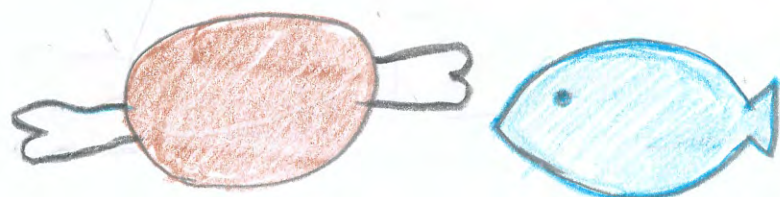
② 体をうごかすかのもと:しつ

バターやマヨネーズ

← 体を作るためのもの。ほんの少しで
大きなエネルギーになるとリすぎで
しまうと太る。

③ ほね、ちきんにくを作る:たんはくしつ

にくやさかな、とろふ、など




← 体のほねやきんにく、ひふ、やちなど

あらゆるぶぶんを作るためにひつよう

体の中では作れないえいようだから

たべものからとるひつようがある。

④ 体のちょうしをととのえる: ビタミン

やさしいやくた"もの 

←ほかのえいようそのはたらきをたすけて体の
のちょうしをととのえる。バランスよくいろいろな
ものからとるのが"大切"。

⑤ 体のうごきをスムーズにする: ミネラル

ひじきやあさり、だいず"やご"まなど"

←ほんの少しで"体のうごきをスムーズにする。"

〈わたしの好きなおかしの中からみはなんだ?〉

おかしをつくら、はいっている
ものをじっさいにしらべて
みました。



①チョコチップクッキー

さつえい
おかし

ざいりょう

バター、さとたまご、
はくりきこ、チョコチップ、
ベーキングパウダー



つくりかた

- ①ボウルにバターとさとをいれてませる。
- ②たまごをくおえてませる。
- ③はくりきことベーキングパウダーをませる。

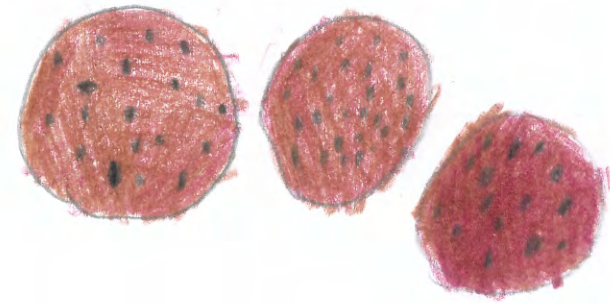
④ チョコチップもくわえてませる

⑤ スプーンできびをくって、はんぱんによとして

形をととのえる。

できあがり

⑥ 160℃のオーブンで15分やく。



◎カスタードプリン

ざいりょう

カラメルソース

グラニュー糖 50g

水 大さじ2

プリンえき

牛乳 300ml

たまご 3つ グラニュー糖 50g

バニラエッセンス



さつえい
おかしさん

つくりかた

① なべにグラニュー糖と水を入れませる。



こげちゃいりになったら

ひをとめる。水をいれ

フツツかたにいれる。



② フツツえきをつくる。

ボウルにたまご、

グラニュー糖、バニラ

エッセンスを入れませる。

きゅうりゅうをでんしれんじ

であたためる。あたためた



きゅうりゅうを少しずつくわえてませるでこのす。

はしんごまいの
さっえいおかあさん

③アルミホイルをかぶせて

フライパンにならべる。

おとなをそそいで、ふけた

をしてよおひきは8分かいた、

そのあとひをとめ10分

むらす。おいそ"うこで"

ひやして、できあがり。

さつえい

ほかあさん



甘くてとてもおいしいからたごお

これらのさつえいよ"うか"それそ"れと"の

ようなやくわりをさつえいよ"うそ"なのか

しらべ"てみました。たべ"もののふくろ

をみてみるとせいふん"が"かいて

ありました。

チョコチップクッキー

・バター：ししつ

・さとう：たんすいかぶつ

・たまご：たんはくしつ、セ^レタ^ミン、

カルシウム、てつなと

・はくりきこ：たんすいかぶつ

・チョコチップ：さとうあぶらなと ← たんすいかぶつ
ししつ

えいようそをみていると、なんとほとんどが

たんすいかぶつとししつになってしまいました。

たまごはいろいろなえいようかぶ、くまれている、
体によさそうです。

ゴリンのざいりょうをしらべてみると

グラニュー糖：たんすいかぶつ

ギョウレン糖：たんはくしつ、しつ、たんすいかぶつ、

ビタミン

たまご：たんはくしつ、ビタミン、カルシウム、
こつなど

こちらも同じでたんすいかぶつとしつが

おおかったのですが、ギョウレン糖にはたんはく

しつ、しつ、ビタミンなどがふくまれました。

ギョウレン糖はいろいろなせいぶんがふくまれている

すごいです。だからまいかいギョウレン糖に出るの

かな。

〈おかしごてんにいってきました〉

さつえい
おとうさん

なつやすみにおきなわ
にやこらにいきました。
そこで物たしのたあきな
おかしがいたくさんある。



「おかしごてんにいきました。」と「れもあまくて
おいそうなものは」かつでした。そこで「おかし
のなかみもしらべてみることにしました。」

(※はおかしのふくらのうらのせいふんをこせーしたもの)

●ちんすこう



クッキーみたいな

おいしかった。

名称	焼菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード(豚脂を含む)、ごま、 鶏卵、ピーナツバター/膨張剤、乳化剤(乳由来)、 調味料(アミノ酸等)

商品名: プレーンちんすこう
販売社: 株式会社 御菓子御殿

●サターアんだぎ



よくかむとあまさがごてきて
おいしくなる。ドーナツみたい。

商品名: プレーンさーたーあんだぎー
販売社: 株式会社 御菓子御殿

名称	油菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、加糖卵黄(卵 黄、砂糖)、植物油脂、砂糖、パンプ キンペースト、ショートニング、 乳等を主要原料とする食品、食塩 /膨張剤、酵素、乳化剤、酸化防止 剤(V.E)、着色料(V.B2)、(一部に 小麦・卵・乳成分・大豆を含む)

• ベにいもかるかん

もちりたおまんじゅう

みたいな中に、おいも

のあんこが"おいしかったぞ"

●名称:和生菓子 ●原材料名:砂糖(国内製造)、うるち米(アメリカ産)、紅いも、マルトース、山芋加工品(澱粉、乾燥卵白、山芋粉末)、食塩/トレハロース、保存料(しらこたん白)、膨張剤、増粘多糖類、(一部に卵・やまいもを含む) ●内容量:1個

商品名:紅いもかるかん
販売社:株式会社 御菓子御殿

• ベにいもタルト

タルトの上にはスイートポテト

のようなものがのっていてあまくておいしかった。

●名称:洋菓子 ●原材料名:紅いも(沖縄県産)、砂糖、小麦粉、バター、鶏卵、加糖卵黄(卵黄、砂糖)、寒天、食塩、(一部に小麦・卵・乳成分を含む)

商品名:紅いもタルト
販売社:株式会社 御菓子御殿

• フくとらチョコラとろーる

中にはチョコレートがはいっていて、

あまくておいしかった。

●名称:焼菓子 ●原材料名:準チョコレート(国内製造)、小麦粉、加工黒糖、バター、乳等を主要原料とする食品、粉糖(砂糖、オリゴ糖)、澱粉、アーモンド粉末(アーモンド、澱粉、大豆タンパク)、加糖卵黄(卵黄、砂糖)、鶏卵、ココアパウダー、果糖蜜、食塩/加工澱粉、乳化剤、カラメル色素、膨張剤、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・アーモンドを含む)

商品名:黒糖ショコラとろーる
販売社:株式会社 御菓子御殿



たんすいかぶつ、きいろ

しつ、オレンジ

たんぱくしつ、あか

ビタミン、ミネラル、みどり

でせいろんひょうのなかみをいろわけ
してみると、やはりほとんどがたんすい
かぶつとしつでした。

みどりはぜんぜんありませんでした。

おかしもあまくておいしかったけど、

たくさんたべているとあきこまりました。

7月のきゅうはくのこんだてひょうをみなおす

ことにしました。

〈7月のこんだてひょう〉

7かつのこんだて

令和5年6月30日(金)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食?	主食	牛乳	おかず	ご賞味に フタして賞味期!	あかのむかひ ややくに注意!	むかひ おつやうのむかひ	おどりのむかひ かたむかひのむかひ	エネルギー 大人1人あたり
3	月	半夏生	たこめし	○	あじのなんばんづけ ぼんずあえ きのこのとんじる		ぎゅうにゅう まだこ あぶらあげ あじくわか めぶたにく どうふ はっ ちょうみそ みそかつお	こめ でんぶん あぶら さとう	にんじん みつば ねぎ きゅうり キャ ベツ レモン えのきたけ エリンギ ぶ な しめじ こまつな みょうが	564 kcal 30.1 g 17.6 g
4	火		ごはん	○	シーホー豆腐 じゃがいものごまころもがけ ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら し ろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん ぶなしめじ ザーサイ ねぎ トマト ピーマン とうもろこし	689 kcal 24.7 g 26.6 g
5	水	タイ	ガバオライス	シヨア	ちゅうかサラダ こだますいか		ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	こめ ごまあぶら さと う でんぶん はるさめ あぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ ぶ なしめじ にんにく パジル にんじん キャベツ きゅうり こだますいか	568 kcal 22 g 13.1 g
6	木		やきカレーパン	○	かぼちゃポタージュ ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい チーズ とりにく なまクリーム スキムミル ク ハム ひよこまめ	ミルクパン こおぎこ こめこ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー にんじ ん たまねぎ かぼちゃ きゅうり ホー ルコーン	708 kcal 29.9 g 26.8 g
7	金	七夕	たなばたずし	○	ししゃものりごまあげ たなばたじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも どう にゅう あおりのわかめ かつおぶし こんぶ	こめ さとう でんぶん しろごま あぶら そ うめん	かんぴょう にんじん れんこん えだ まめ だいこん みかん	607 kcal 26.2 g 19.7 g
10	月		ごはん	○	ざわらのおこうじやき ジンジャーサラダ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう ざわら あぶらあげ とりにく はっちょうみそ かつお ぶし	こめ しろごま あぶ らさんおんどう ごま あぶら	キャベツ にんじん こまつな もやし しょうが かぼちゃ えのきたけ ねぎ たまねぎ	628 kcal 28.9 g 19.9 g
11	火		ぶたにくの チンジャオロース どんぶり	○	みそドレサラダ スパイシーポテトビーンズ		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ ひよこまめ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまね ぎ ピーマン きゅうり キャベツ	631 kcal 23.8 g 19.4 g
12	水		なついろごはん	○	いかのかりんとうがらめ さつまじる やさいのわさびあえ		ぎゅうにゅう こんぶ かとりく みそ かつお ぶし	こめ しろごま でんぶ ん あぶら さとう こん ぶにやく さつまいも	とうもろこし えだめ しょうが にん じん ごぼう だいこん こまつな ねぎ キャベツ もやし	602 kcal 28 g 16.1 g
13	木		なすとトマトのスパゲティ	○	レモンドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン		ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう たまご	スパゲッティ オリーブ あぶら あぶら さとう こおぎこ こなざとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん マッシュルーム トマト ホールトマ ト なす キャベツ きゅうり ホール コーン レモン ブルーベリー	681 kcal 22.6 g 27.7 g
14	金		ごはん	○	とりにくとじゃがいものみそに だいたい とじゃこのあげに メロン		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ かつお ぶし ちりめん だいたい	こめ こんにやく じゃが いも あぶら さとう しろ ごま	にんにく しょうが にんじん れんさ ん たまねぎ メロン	650 kcal 26.6 g 17.3 g
18	火	東京府	きぬがさどんぶり	○	やさしいチップス		ぎゅうにゅう あぶらあ げ たまご	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	たまねぎ ぶなしめじ みつば ごぼう かぼちゃ れんこん	641 kcal 23.5 g 20.2 g
19	水	1学期 最後の 給食	なつやさいかレー	○	まづくりふくじんづけ ヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら こめこ さとう しろごま はちみ つ	たまねぎ にんにく しょうが にんじ ん かぼちゃ なす さやいんげん ト マト りんご だいこん きゅうり れん こん パインかん ももかん みかんか ん	676 kcal 17.7 g 19.7 g
20	木									

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

目白小の7月のきゅうはくのプリントより

こんだてひょうには、赤のなかま、青のなかま、

みどりのなかまにわかれて えいようそが

かかれていました。

赤のなかま ちやにくになるもの

←タンパク質

きいろのなかま ねつやかになるもの

←たんすいかぶつ

みどり のなかま 体のちやうしをととのえるもの

←ビタミンなど

ちやうしよくには今までしらべたえいようが"バランスよく
たくさんふくまれていること"が"わかりました。"

とくに"みどりのなかま"が"たくさんはいつて
いる"と思いました。

ゴハンの中かみきしりてみる

フギに、まいにちのゴハンのえいほうを
しりてることになりました。

1 しゅうがんのゆらゴハンのことだてを
きゅうしょくのまうにひょうにしました。

日	こんだて	あか	きいろ	みどり
8/7 (日)	ぶたのしふ、しふ、 やさいのチャンフルー ゴハン	ぶたにく とらふ たまご	こめ あぶら	トマト きゅうり もやし にんじん にら
8/8 (火)	しりてかたなとスッ キーニ のトマトをし とらふ、ときゅうりのらめ あえ ナスとかほちん いすめ ゴハン	たら とらふ	こめ あぶら	スッキーニ トマト きゅうり ナス かほちん にんにく

日	こんだて	あか	きいろ	みどり
8/9 (水)	あじふらい なつめいのやまびたし	あじ	こめ	スッキーニ ナス
	ふたにくとやさい いため	ふたにく	あぶら	パプリカ
	ごはん			ローマン モヤシ
8/10 (木)	ふたのほうかき	ふたにく	こめ	れんこん
	サーモン	サーモン	あぶら	あほかど
	れんこん			きゃり
	サラダ			
	あほかどときゃりの あえもの			
8/11 (金)	カレーライス	ふたにく	こめ	たまねぎ
	マカロニサラダ	ハ4	あぶら	じゃがいも
	サラダ	たまご	マカロニ	にんじん
				ブロッコリー

日	こんだて	あか	きいろ	みどり
8/12 (土)	バーベキュー 焼きそば たこ焼き	ぶたにく キウイにく	あぶら めん こまぎょ	たまねぎ にんじん パプリカ
8/13 (日)	いくまき とらみょうと きゅうりのおえもの パプリカごまおえ	ぶたにく	しおがいも こめ	キウイ とらみょうと パプリカ

きゅういよくとくらべると、やさいとかの
 かずがすくないと思った。でもまいにち
 赤ときいろとみどりはぜんぶそろえていたので
 お母さんもかんはって作ってくれているのだと
 おもった。

〈ゴハンづくり〉

やさしいからたごはんをお母さんといっしょに作って
みました。

◎ニラちぢみ

さいりょう

にら、人じん、たまねぎ、ごまぎょ、かたくりご

つくりかた

①にら、人じん、たまねぎとにらをきる。

②ごまぎょとかたくりご、水をませる。

③②に①をくわえてませる。

④フライパンにいれて、

りょうめんをやく。

できあがり



①にんじんしりしり

ざいりょう

にんじん、たまご、つな

①つくりかた

①にんじんをきる。



②たまごをいれて、にんじんをいためる。

③にんじんがしんなりしたら、つなをいれてませる。

④とろたまごをいれてませる。

★作ったかんそう

じぶんで作ると、いつもよりおいしかった。

やさいをきったりするのが「たいへんだ」と思った。

やさいをたくさんいれると、そのぶんきるりょうも

おおくなるので「作るのはたいへんだ」と思う。

〈たべものはどうなるの？〉

たべものはどのように体のえいようになるのた"ら。口に入ってかららんちになるまでをしらべて見ました。

①くち

はでこまかくする。

②しよくと"ら

③い

いちいきにためる

④しょうちょう

しょうかしたべものか"こまかくなる)され体にきゅうりゅうする

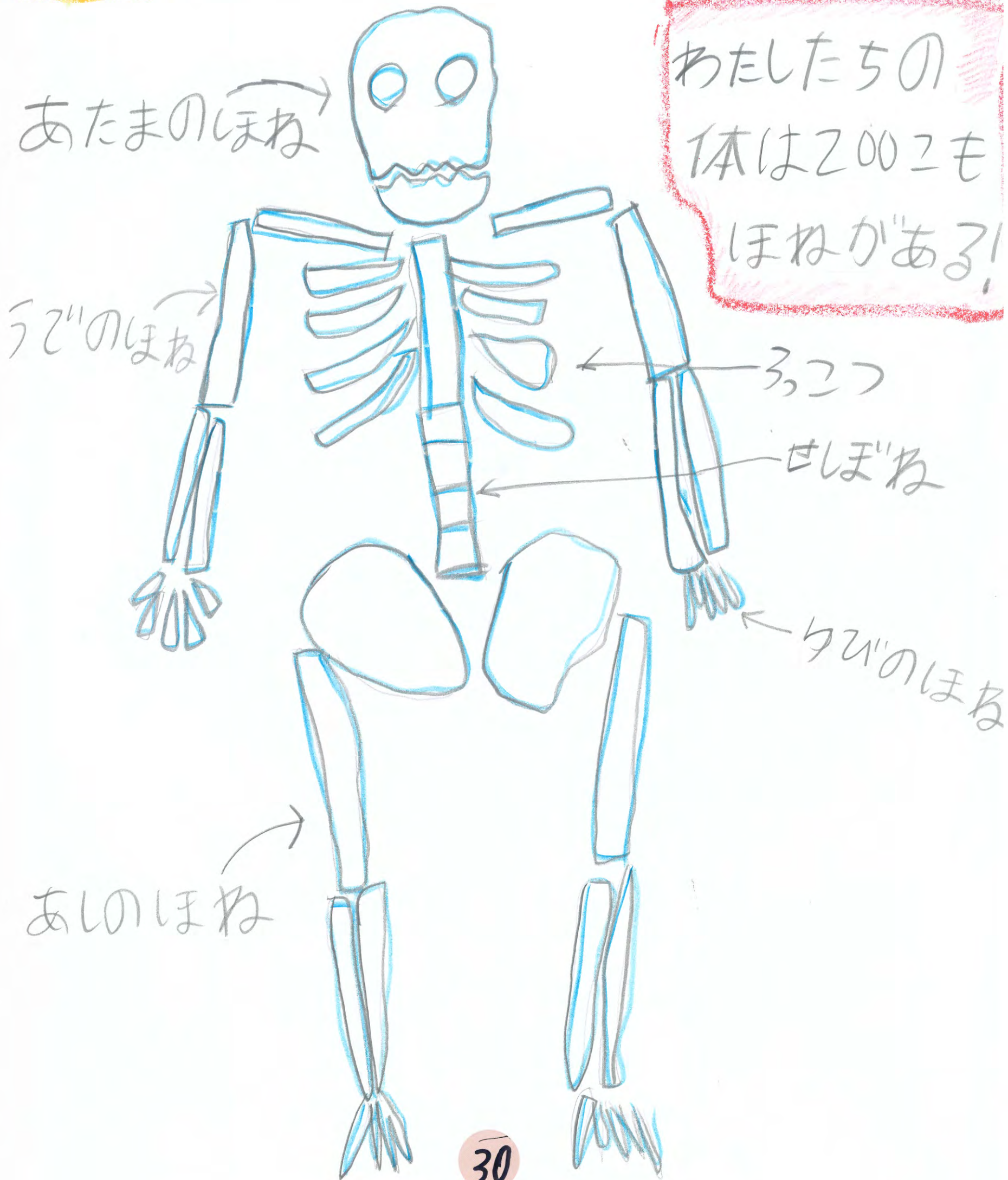
⑤だいちょう

らんちになる



<体は何でできている?>

ほね



きんにく

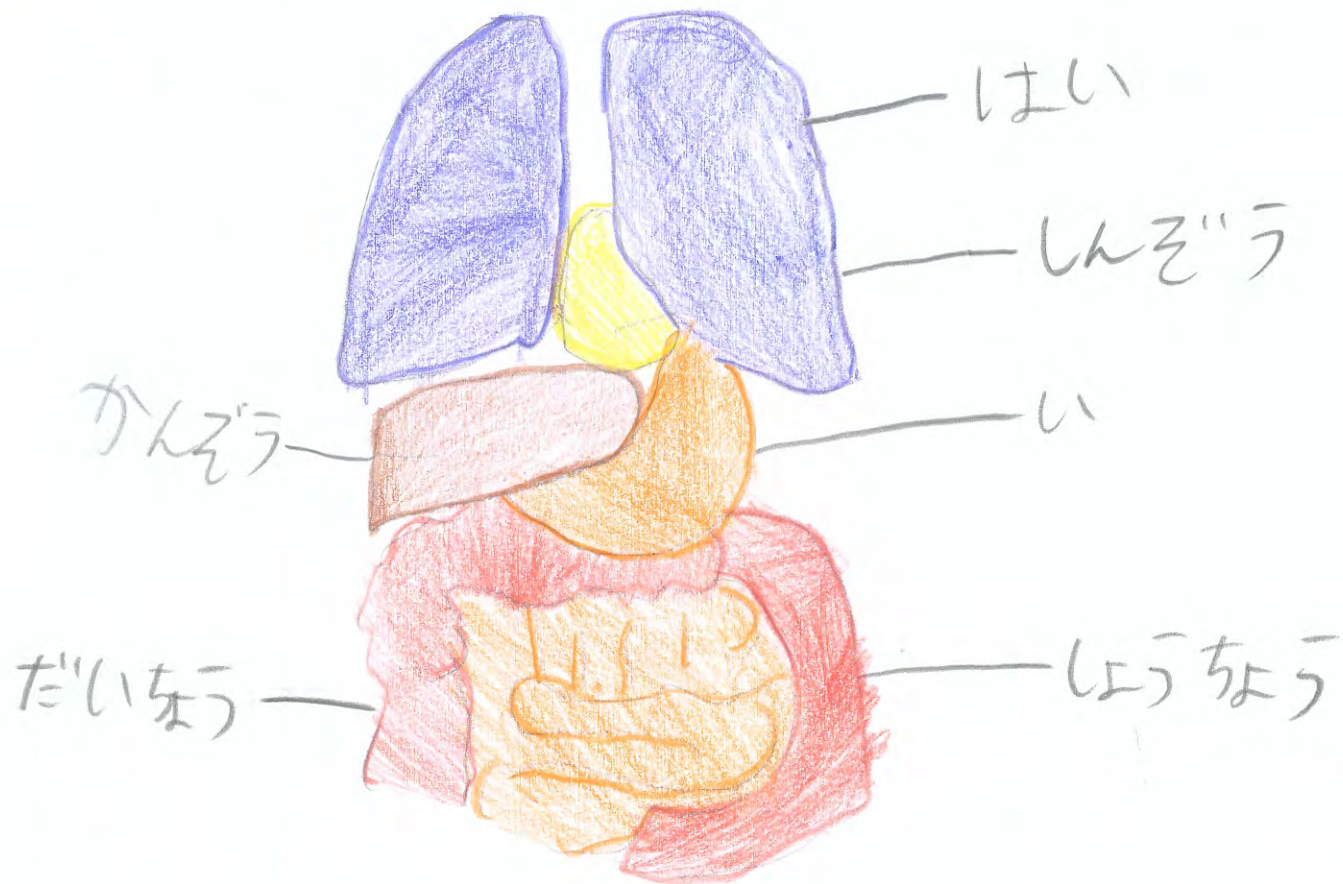
きんにくには体をうごかすきん肉と
ないぞうのきん肉がある。

こちらでのきんにくだけでも40%のいい
いじょうある!



じょうわんさんととうきん

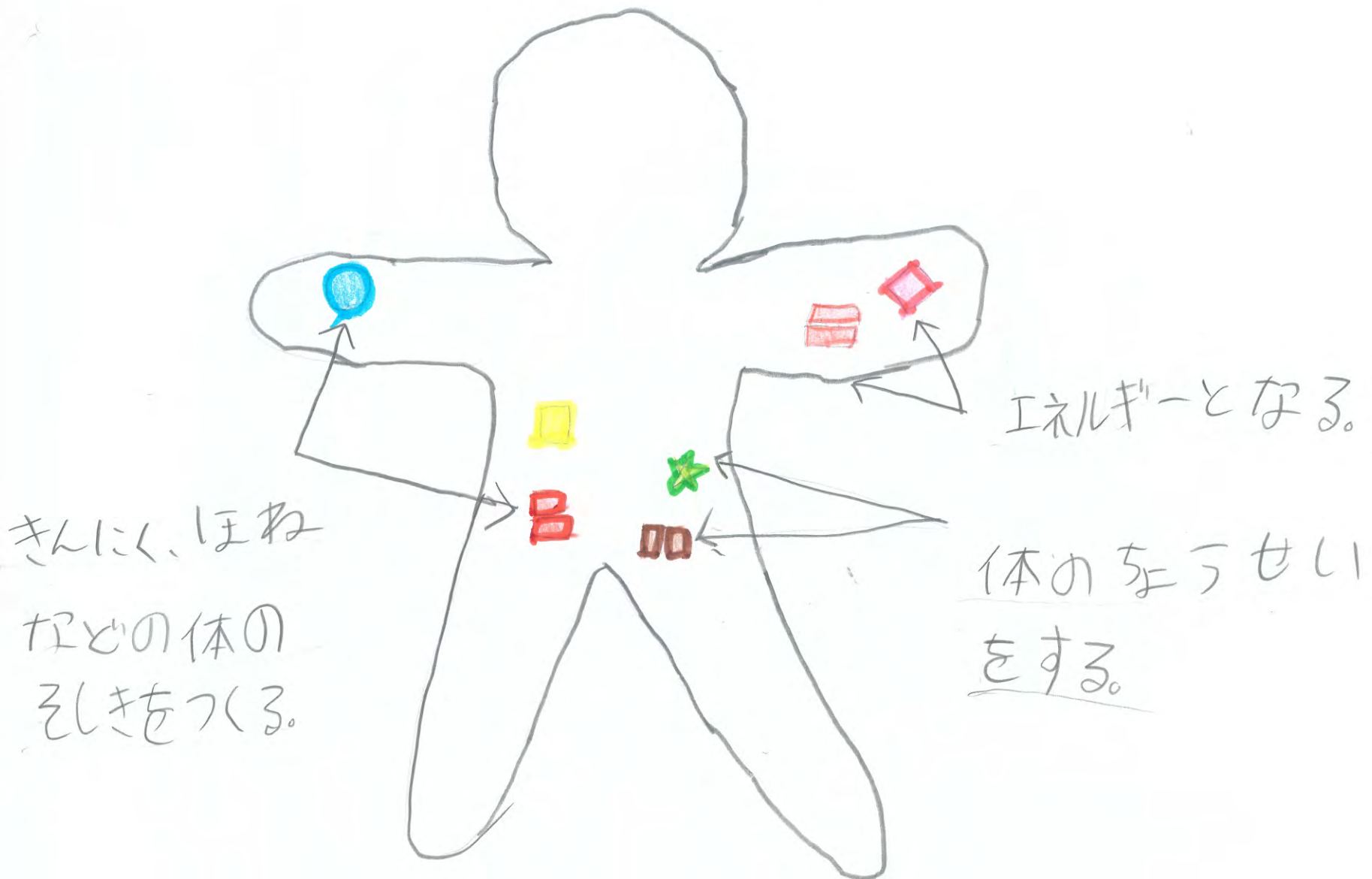
ないぞう



ないぞうは、しょうちょう・きょうしやう・こきやうなど生きるため
にひつやうなはたらきをしている。

〈たべ"ものは、わたしたちの体をつくる〉

えいようそのはたぶきを本をさんこうにえにしてみました。



- ◆ たんぱくかぶつ
- ★ ビタミン
- しじつ
- ミネラル
- たんぱくしじつ
- しょうじつせんい

たべ"ものはこのえうにおたがいにえいきえうしあって
体をつくる。

〈たまろくとかがくかんに行ってきました〉

からだのしくみやなどをしるために、ごんしゃく
バスにのって、はなこが「ねい」にある
「たまろくとかがくかん」に行ってきました。



←お兄ちゃんとおとうとと
わたし
(さつえいおかあさん)

たまろくとかがくかんの
「からだのへや」で、
体のひみつを
しらべてきた。



■からだのしくみ

体の仕組みがあつた、しかもかんやきんにくが
どんなかんじなのか、じつさいみるこつができた。



これが「けっかん」



これが「きんにく」

ないろの仕組みも
ありました。たぐいの
とおりのしょうちゅう
たいちゅうもみえまふ



上の三まいのじやしんのさつえい。おかあさん

「なにも」ど「れだ」た「たべ」れは「よい」か、「ひょう」か

かいてありました。そこから6才のわたしが「ひょう」な



たべ「ひょう」をかいてみました。


★6才の女の子のひょうりょう★

エネルギー (Kcal)	1400~2000
しゃよく	4~5
ふくさい	5~6
しゃさい	3~4
キョウシキ にキョウセイ	2
くだもの	2


たんしいSV(しゃよくのひょうりょう)


SV1つぶんのようは

ごはんこもりのはい、しょくぱんはい  

やさいサラダはい 

めだまやきに 

キョウにキョウコップはんぶん  ← キョウにキョウ

みかんに 

なとたそでです。

5つのようリググループゴとに「T」のめやすと

なるリグカがきめられていて、さらに1日にとるめやす

のようかがかかれています。

たましくとかかくかんにはりえうこまな
ごはんのみほんが"ありました。

メニュー

ごはん、みそしる、
おさかな、にもの、
つけもの



さつえい おかあさん

このようににほんのごはん「おしくしは
えいよりのバランスがよいとのことです。

2013年にはユネスコむけいぶんかざしいし
とろくされたというこことびせかいにもみとめられ
ているそうです。じぶんのかいしのごはんが「ほめら
れることはとてもうれしいことだ」と思いました。

★ たまろくとかがくかんに行ったかんそう

本でよんでべんきょうした体のなかみを
じっさいにもけいで見ることもがてでき、
少しきもちわるからたけど、べんきょうになった。
じぶんの体の中にこんないろいろなもの
がつまっているとはしろなからた。

まい日のたべりょうもしることができたので

これから少しきをつけてたべてみよう

思った。

日本のごはんがえいようがすぐれて
いるというこもしることができはかったです。

<ぎもんについてのおたしのこたえ>

ぎもん1

→体がきんにくやほねやないぞうなどいりいりな
なものからできていることがわかった。

ぎもん2

→おかしをこしはん=するとよいほうのバランスがわるし
ので体がちゃんときつくなりません。

ぎもん3

→おかしをたべすぎても、ブツにはならないけど、
しつやたんすいからぶつばかりなので、きつくとすこく
ぶと、こしまう。あたまもうまくはたらかなくなる。

ぎもん4

→ごはんはおなかをいっぱいにするためだけに

たべろのではない。体ががんきにうごいたり

大きくなるためにひつとらなものでおなかが

すいたらたべろというのではない。しっかりまい日

3日たべろのがよい。

おかしはおやつの
じかんにとべろ
のがちょうどいい
んだな



まとめ

おかしはたんぷいかぶ"つとしつが"おおくはいらて
いてえいようが"かたよっているのて"おなかはしらほ"い
になるけど、体にみつようなものがそれだけ
ではとれないということがわかりました。

ご"はんが"おかしが"かりになったおはなしを
よま"としいな"と思"たけど、おかしご"てんで"おかし
をたくさんたべられたけど、少しあきこほ"たしおかし
だけで"ご"はんが"たべられないのはいやだ"なと
思"いました。

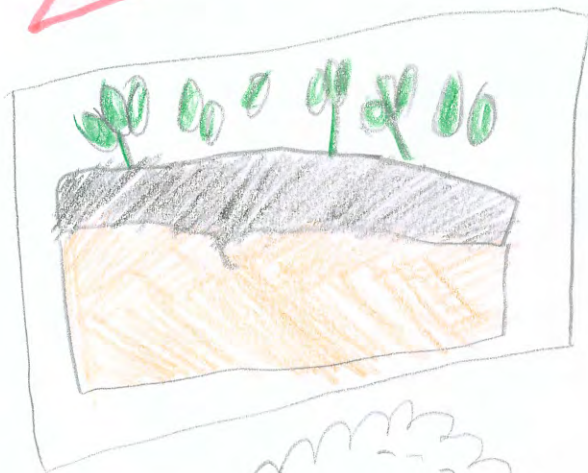
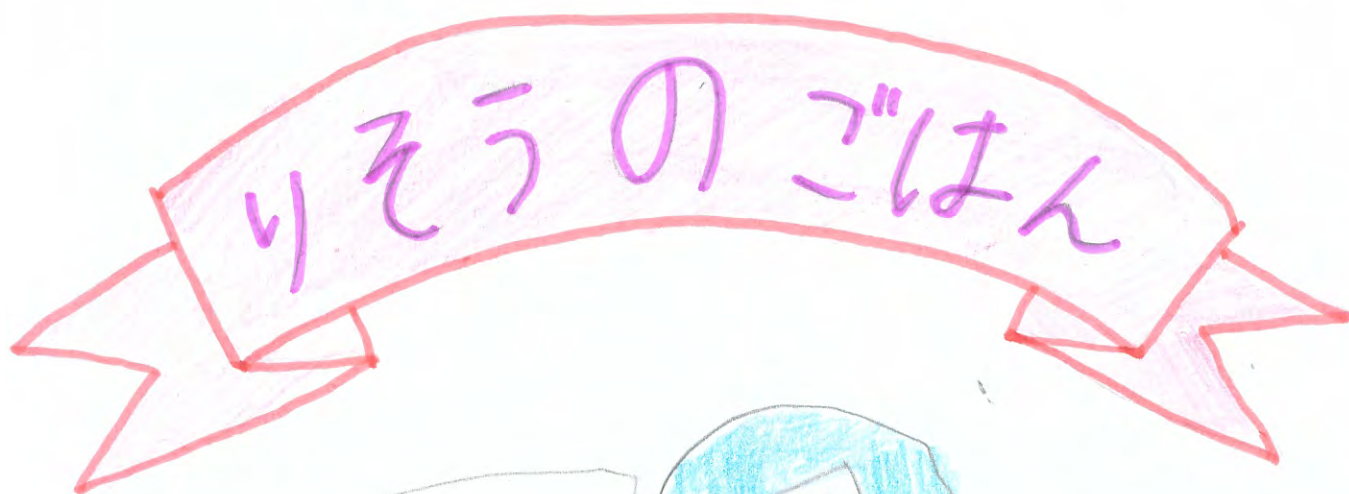
とくべつな日に"ご"まらび"におかしやケーキが
たべられるからうれ"しい、かんは"らうと
おもえるので"そのためにおかしはある

のかなと思いました。

えいようのこともべんきょうしてきょうよくや

まい日のごはんのやさしいにかごごも

かんはらごたべごみようと思いました。



〈さんこうにしたもの〉

参考・引用文献リスト

(本を参考にした場合)

著者名	書名	出版社名	出版年	利用した図書館
中川 幸枝子	おかし(た)くさんのふしぎ傑作集)	福音館書店	2013	豊島区立目白図書館
山岡 ひかる	おかし・な・ごはん	偕成社	2002	豊島区立目白図書館
はらだ ゆうこ	早ね早おき朝ごはん 2 朝ごはん	汐文社	2007	豊島区立目白図書館
山田 真	人のからだのなぜ?(ズバリ答えます!600人の小学生からとどいたくさんのなぜ?)	偕成社	2007	豊島区立目白図書館
川村 稔己	はじめてでも簡単!小学生のお料理レシピ	成美堂出版	2021	豊島区立目白図書館
佐々森典恵	10歳からのキッチンの教科書 3 はじめてさんのスイーツレッスン	NHK出版	2021	豊島区立目白図書館
松村 譲児など	人間-ヒトのからだ	小学館	2023	豊島区立目白図書館
グリム ヤーコブなど	ヘンゼルとグレーテルのおはなし	BL出版	2006	豊島区立目白図書館
宮崎 駿	千と千尋の神隠し	徳間書店	2001	豊島区立目白図書館 (取り寄せ)
松本仲子監修	おいしくたべる(こどものための実用シリーズ)	朝日新聞出版	2017	豊島区立目白図書館
童夢	5つの栄養素-調べて学んでバランスよく食べる 1 たんぱく質-血や筋肉をつくる-	偕成社	2002	豊島区立目白図書館
童夢	5つの栄養素-調べて学んでバランスよく食べる-2 炭水化物-熱や力のもとになる-	偕成社	2002	豊島区立目白図書館
童夢	5つの栄養素-調べて学んでバランスよく食べる-3 脂質-熱や力のもとになる-	偕成社	2002	豊島区立目白図書館
童夢	5つの栄養素-調べて学んでバランスよく食べる 4 ビタミン-体の調子を整える-	偕成社	2002	豊島区立目白図書館

参考・引用文献リスト

(Webページを参考にした場合)

Webページを制作した人・団体名	Webページ名	URL
農林水産省	「食事バランスガイド」とは?	https://www.toyo.ac.jp/uploaded/attachment/3688.pdf

参考にした施設名

施設名	場所
多摩六都科学館	東京都西東京市
御菓子御殿	沖縄県恩納村