

# せたがや 食育カルタできました！

～遊びを通して食を育む～

「こどもたちが遊びを通して『食』に関心を持ち、親子で『食』の大切さを理解し、生活に取り入れていく」そんな願いを込めた「世田谷版食育カルタ」ができました。

このカルタの読み句は、区民の皆さんに一般公募し、370名・1500句とたくさんの応募をいただきました。その中で、多くの方が「朝ごはんをしっかりと食べよう」「カルタを通じて食の大切さと楽しさを知ってほしい」といった思いを寄せてくださいました。

読み句は、食事の食べ方・食環境・健康・マナーなど食育のテーマを幅広くとらえ構成しています。是非このカルタを区内の保育園や幼稚園、ご家庭でも活用していただき、食育のネットワークが広がるきっかけにしていただければと思います。



販売価格は、800円（税込）

現在、区政情報センター（世田谷区民会館内）及び、各地域の区政情報コーナー（総合支所内）で販売中です。

カルタとりとしてだけでなく、裏面は絵合わせとしても楽しめます。

## 遊び方

保育園や幼稚園で・・・

カルタをとるだけでなく、カルタをとった子どもに言葉かけをしてして、食べ方やマナーなど、「食」に関する興味を引き出していきましょう。

家庭では・・・

ふだんの食生活を見直しながら、「いただきます・ごちそうさま」のあいさつやお手伝い、主食・主菜副菜がそろった食事などを題材にして、親子のコミュニケーションをはかりましょう。

## 世田谷版食育カルタ 採用読み句一覧

あ	あさごはん	しっかりたべて	げんきなこ
い	いそがずに	ゆっくりかんで	たべようね
う	うみからの	おくりものだよ	おさかなは
え	えいようの	たからばこだよ	おやさいは
お	おいしいと	なんでもたべる	じょうぶなこ
か	かるしうむ	しっかりとって	ほねじょうぶ
き	きれいだね	いろとりどりの	やさいたち
く	くだものは	ビタミンミネラル	いっぱいだ
け	げんきだよ	まいあさトイレで	バナナうんち
こ	ごちそうさま	すすんでやろう	あとかたづけ
さ	さがしてね	あか・みどり・きいろ	ぜんぶある
し	しゅんのもの	たべてきせつを	あじわおう
す	すききらい	なくしていこう	すこしづつ
せ	せつぶんに	としのかずだけ	たべるまめ
そ	そらまめは	みつつならんで	さやのなか
た	たべようよ	おかずとごはん	じゅんばんこ
ち	ちらしずし	さんがつみっかの	ひなまつり
つ	つまめるよ	おまめもごはんも	おはしでね
て	てあらいは	かならずします	たべるまえ
と	とりたての	しゅんのやさい	おいしいな
な	なつやさい	たいようあびて	おいしそう
に	にくりょうり	やさいもいっしょに	たべようね
ぬ	ぬいちゃだめ	げんきもりもり	あさごはん
ね	ねるまえは	しっかりとみがこう	じぶんのは
の	のこさずに	なんでもたべて	げんきなこ
は	はらぺこは	げんきにあそぶと	やってくる
ひ	ひとつぶも	のこしちゃだめだよ	ごはんつぶ
ふ	フォークから	おはしになったよ	うれしいな
へ	へいきだよ	じぶんでさかなの	ほねとれる
ほ	ほらみてて	ひとりでする	おかたづけ
ま	まかせてよ	もやしのひげとり	おてのもの
み	みそしょうゆ	にほんのだいじな	ちょうみりょう
む	むだにせず	なんでもおいしく	たべようね
め	めでたいひ	たべるごはんは	おせきはん
も	もちついて	ぞうにをたべる	おしょうがつ
や	やきいもは	せんいたっぷり	おなかにグー
ゆ	ゆうごはん	おはしならべて	ほめられる
よ	よくかんで	たべようござかな	まめかいそう
ら	ラーメンも	ぐだくさんで	バランスよく
り	りょうりには	つくるひとの	ハートいい
る	るーるだよ	ごはんのときは	あるかない
れ	れいぞうこ	あけたらしめよう	おんだんか
ろ	ろうかまで	きこえるげんきな	いただきます
わ	わいわいと	みんなでたべると	おいしいね



給食に出てくる献立を写真に撮り、カルタを作りました。

大きさは、写真のLサイズでカルタとして使いやすいようにラミネート加工しました。

「あつたー！」  
「これ、わかるよ」

ルールは、普通のカルタと同じ！  
ただし、料理名でカルタをとります。

(カードには、料理名の頭文字が書かれています)

例) いとひくおまめの  
「な」っとうごはん → 「な」



## 子どもたちの様子は・・・

- 1歳児・・・ 写真を見せると、くだもの野菜の名前を答えることができました。  
大人がくだものや野菜の名前を言うと、そのカードを取ることができました。
- 4歳児・・・ カレーライスやハンバーグのように食べ慣れていて好きな献立はすぐにわかりました。  
写真の写りによっては、わかりにくい献立もありますが、ヒントを出すと答えることができます。料理の名前を覚えていることは、まだ難しいようです。
- 5歳児・・・ カードの頭文字だけでなく、写真から料理名がわかるようになりました。  
さすが、年長クラスですよ！

## 栄養士からのコメント

乳児には、料理名でのカルタとりは難しいのですが、単品の食材が写っているカルタはわかりやすいようでした。

幼児には、料理の中に入っている材料やその栄養や体への働きだけではなく、食材のおいしい季節や料理の由来などを話しています。

どの年齢児にも言えることですが、繰り返し絵を見たり、話を聞いたりすることによって、食材や料理になじみながら、自然に覚えることができるようになりました。

また、いつも食べている給食の写真ということもあり、子どもには親しみやすいようです。

あそびを楽しみながら、無理なく食への知識を身につける良い機会になればと思います。

『給食かるた』読み句をご紹介します。

1	だ	プルーン 黒砂糖 おいしさたっぷり <b>ダークフルーツケーキ</b>
2	く	ふんわりと 黄色いほっぺの <b>クリームチーズ蒸しパン</b>
3	ぶ	パンの中 ぶどう探せる？ <b>ぶどうロール</b>
4	ま	甘納豆がかくれんぼ <b>抹茶おぐらケーキ</b>
5	め	メロンの香りの <b>メロンパン</b>
6	い	春の香り 甘くていいにおい <b>いちごババロア</b>
7	こ	チョコレートケーキみたいな <b>米粉ココアケーキ</b>
8	い	海と畑から たべものの合体だ <b>いかと里芋の煮物</b>
9	は	皮でくるくる中身はなあに？ <b>は・る・ま・き</b>
10	あ	冬が旬 かぶの漬物 <b>あちゃら漬</b>
11	ほ	野菜と牛乳 おいしいコンビの <b>ホワイトシチュー</b>
12	ふ	キャベツときゅうりの <b>フレンチサラダ</b>
13	ひ	うなぎかな？いえいえさんまよ <b>ひつまぶし</b>
14	び	ビスケット ココアで変身 <b>ビスケットケーキ</b>
15	だ	みそ味で 冬においしい <b>だいこんと豚肉の煮物</b>
16	と	ブーブー豚さん パン粉でお化粧 <b>と・ん・か・つ</b>
17	く	春菊で 春の香りの <b>草だんご</b>
18	ま	畑のお肉 豆腐で作る <b>マーボー豆腐</b>
19	か	なが〜いお魚 さんまで作る <b>かばやき風ごはん</b>
20	な	東京でも取れるよ 小松菜の入った <b>菜飯</b>
21	だ	しらす干しも入っている シャキシャキ風 <b>だいこんサラダ</b>
22	さ	トマト・きゅうり・コーンで変身！ <b>三色サラダ</b>
23	あ	のりのおりでおしゃれにお化粧 <b>青のり粉ふき芋</b>
24	き	おひさまの あたたか〜いにおい <b>切干し大根のサラダ</b>
25	わ	海藻の王様 スープに入って <b>わかめスープ</b>
26	だ	冬の代表 和食でおいしい <b>大根のうま煮</b>
27	ペ	キャベツにんじん 野菜たくさん <b>ペーザンヌスープ</b>
28	ま	牛乳たっぷり <b>マカロニグラタン</b>
29	ぶ	つぶつぶが たくさんついてるくだもの <b>ぶどう</b>
30	め	きみどりの甘いくだもの <b>メロン</b>
31	ご	米の粒 ピカピカ光るよ白い <b>ごはん</b>
32	な	糸を引くねばねばパワーの <b>納豆ごはん</b>
33	く	何の形？三日月がたの <b>クロワッサン</b>
34	や	お米の麺 野菜も入るよ <b>焼きビーフン</b>
35	ち	かまぼこと 野菜の入った <b>中華丼</b>
36	や	みんなが大好き <b>焼きそば</b>
37	や	良いかおり 焼いておいしい <b>焼きおにぎり</b>
38	き	油揚げ きつねも大好き <b>きつねうどん</b>
39	ば	バターも入ってる <b>バターロール</b>
40	ち	もち米で きれいにお化粧 <b>チンズーワンス</b>
41	か	保育園 大人気の <b>カレーライス</b>
42	ぎ	おかわりと モ〜ッと食べたい <b>牛肉丼</b>
43	ひ	お豆さん ひよこに似てる？ <b>ひよこ豆のサラダ</b>
44	ぶ	ぷるんぷるん むらさき色の <b>ぶどうゼリー</b>
45	ぶ	出世魚 知ってるかしら？ <b>ブリの照り焼き</b>
46	か	卵とお砂糖 何ができるの？ <b>カ・ス・テ・ラ</b>
47	ぶ	真っ赤なちびちゃん <b>プチトマト</b>
48	と	子ども会 人気メニューは <b>とりのからあげ</b>
49	は	りんごかな？甘くてすっぱい <b>白菜とりんごのサラダ</b>
50	じ	卵焼き 小さなお魚見つけてね <b>じゃこ入り卵焼き</b>
51	ふ	カミカミと しっかりかんでね <b>フランスパン</b>
52	こ	とうもろこし 入ってきれいな <b>コーンラーメン</b>
53	ぽ	じゃがいもが 主役で人気の <b>ポテトサラダ</b>
54	や	秋の芋 せんいたっぷり <b>や・き・い・も</b>
55	わ	磯の香り 海草たっぷり <b>わかめうどん</b>