

サンドウイッチ

むかし イギリスのきぞくに サンドウイッチは
くしゃく ^{ひと} という人が いました。

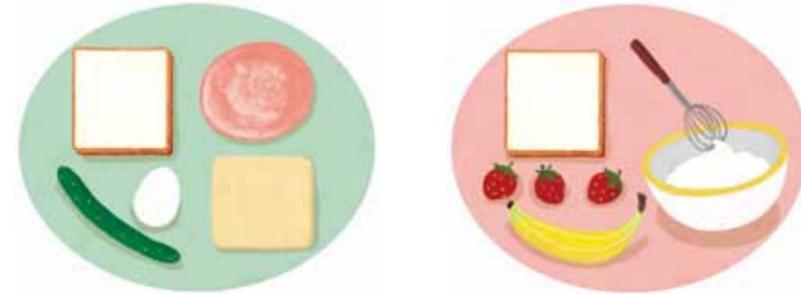


このはくしゃくは しょくじをするのが めんど
うになるくらい トランプが だいすきでした。
そこで トランプをしながら しょくじができるよ
うに パンに ハムや やさいを はさんで いっ
しょに たべることを おもいつきました。

このような たべかたが ひろまり サンドウイ
ッチと よばれるように なりました。



サンドウイッチの なかに はさむ
たべものには なにが あるかな？



パンが やさいの すいぶんを すわないように
バターを めると いいね。

くだものをはさんで フルーツサンドウイッチに
してもおいしいよ。 フルーツサンドウイッチのと
きは ^{なま} 生クリームを めれば いいね。



つくってみよう！

「ハムときゅうりのクリームチーズサンドウイッチ」

じゅんぴ するもの (2~3にんぶん)

- ・食^{しょく}パン …… 8まい
(1センチくらいの あつさがおすすめ)
- ・きゅうり …… 1本^{ほん}
- ・スモークハム …… 4まい
- ・クリームチーズ …… 100グラム
- ・バター …… てきりよう
- ・しお …… こさじ1/3

七草がゆ

へいあんじだいの きゅうちゅうぎょうじに 1月7日のあさ びょう気を しないように そして ながいき できますように と ねがって 7しゅるいの わかなを つんで するに 入れて 食べる しゅうかんが ありました。

やがて 白まいを やわらかくたいた「おかゆ」に はるの七草を 入れる ように なりました。江戸じだいには じゃきをはらうものとして かていでも 七草がゆが たべられる ように なりました。



はるの七草は ちいきによって ことなりますが せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろが いっぱんてき です。



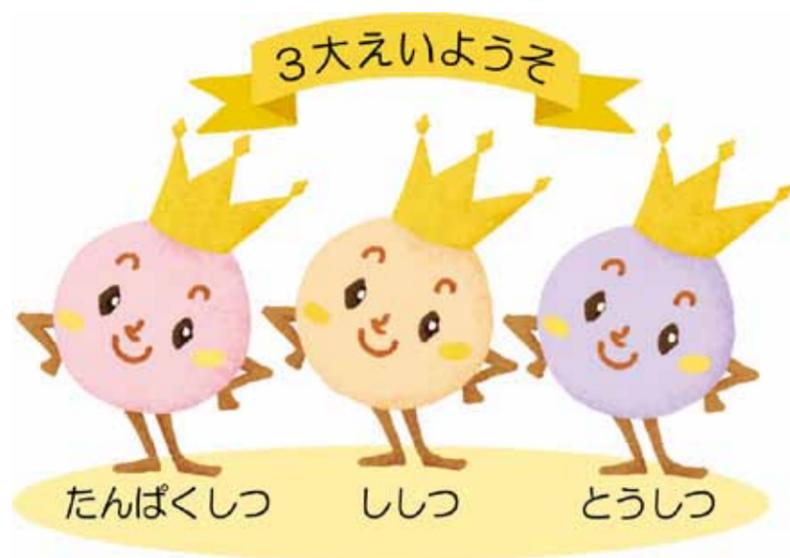
あきの七草

はるの七草は びょう気をせず ながいきできることを ねがってたべますが あきの七草は 目で たのしみます。はぎ すすき くず なでしこ おみなえし ふじばかま ききょうが あきの七草です。くずのねは くずことして たべもの用に つかわれます。日本の ふるい「万葉集」というほんの 中で 山上憶良という人が あきの七草のうたを よんでいます。



からだをつくる えいようその しゅるい

わたしたち にんげんの からだや ころろをつくる さいぼうは えいようそから できています。この えいようそのうち たんぱくしつ しつ とうしつの 3つを「3大^{だい}えいようそ」といいます。



たんぱくしつ

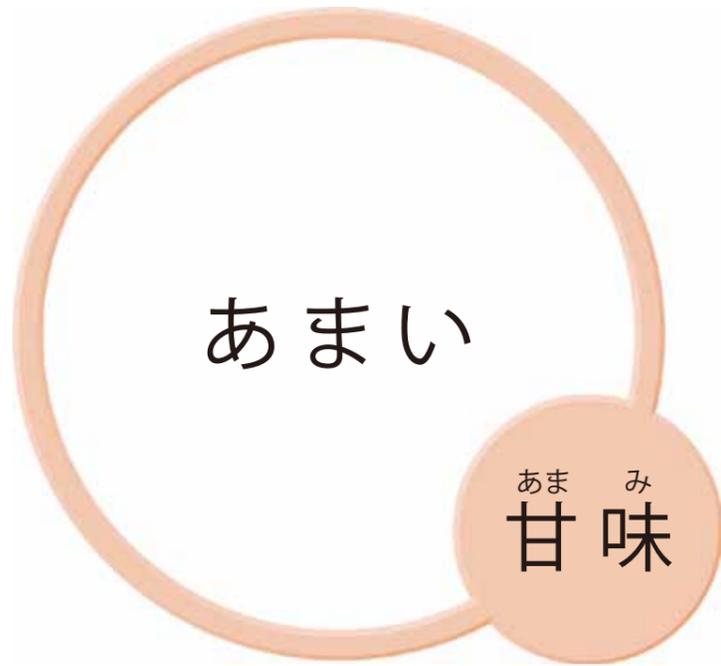
にんげんのからだに
なくてはならない
だい^{いち}のえいようそです



たんぱくしつの ことを えいごで「プロテイン」といいます。これは ギリシャごで「だい^{いち}」という いみの ことば から 生まれたもの。

わたしたち にんげんは あたまの先^{さき} から つま先^{さき}まで ぜんぶ たんぱくしつから できています。だから にんげんの からだに なくてはならない「だい^{いち}」の えいようそが たんぱくしつ なのです。

たんぱくしつを たくさんふくむ たべもの
にく レバー さかな かい うなぎ
たまご だいち・だいちせいひん
152ページも よんでね



あまい

あまみ
甘味

あまい たべものには なにが あるでしょう？

ケーキ？ アイスクリーム？
あめ？ プリン？



ケーキや あめには おさとうが はいって
いるから あまい あじが します。

生まれて はじめて のむ おっぱいや ミ
ルクも あまい あじが します。

あまいものを からだの なか に入れて
げんきが できます。

おうちの人や おともだちと あまい たべ
ものや のみものに なにが あるか はなし
てみて くださいね。



「いただきます」と「ごちそうさま」



しょくじや おやつを たべるまえに 「いただきます」。 たべたあとには 「ごちそうさま」。

やさいを つくっている のうかの人 うしやぶたを そだてている人 それらを はこぶ人 おみせやさんで たべものを うる人 りょうりをつくってくれる おかあさんや おとうさん おばあちゃん おじいちゃん。 このように たくさんの 人や ものが かかわって はじめて わたしたちは たべものを 口に することができます。

せかいには たべものが なく おなかの すいた 子どもたちが たくさん います。 とても かなしいことに たべられずに いのちを おとしてしまう 子どもも おおいのです。

おうちの 人や 先生が 『いただきます』『ごちそうさま』 といきましょう」と いうからではなく みんなが 「いただきます」「ごちそうさま」のいみを かんがえることが たいせつ ですね。



しいたけ



日本のきのこのだいひょうせんしゅ。天ぷらなべにもものにつかわれます。かんそうさせるとうま味がましてよいだしがとれます。水であらうとふうみがおちてしまうのでしめらせたキッチンペーパーでよごれをふきとるようにしましょう。

まつたけ



日本のあきのみかくといえはまつたけ。かおりたかいこうきゅうなまつたけはきのこのおうさま。そだてるのがむずかしく日本で

はかすがすくないきのこです。やきまつたけどびんむしまつたけごはんなどにします。

6
たべものずかん

えのきたけ



白くてほそいえのきたけがおおいですがちやいろのえのきたけもあります。はごたえがよくくせがありません。

なめこ



どくとくのぬめりがありつるりとしたはざわりがあります。てんねんのなめこはとくにぬめりがつよいです。