

あ

あかいてんぐや

よいろてんじ

だいへんしん

## 【解説】

ところてんや寒天の材料となる「てん草」は、海の中では赤いけれど、陸で干すと肌色（白色）にかかります。

古くからの「食の知恵」です。



いごいごびびるごよめる

おごごごみごめる

## 【解説】

いりこでとった天然だしは、魚のうま味で料理をおいしくします。また、だしのうま味は素材の味を生かし、塩分のとり過ぎを防ぐ効果もあります。

う

うしおしお  
せむせむ

「あし」よむふん  
へんせむせむ

あま〜い  
みかん

## 【解説】

牛鬼は和霊大祭に登場する巨大な山<sup>だ</sup>車<sup>し</sup>で、鬼のような顔に長い首、剣に似た尻尾<sup>しっぽ</sup>をしています。怖い顔の牛鬼も「あっ」と驚くほど、宇和島のみかんは甘いです。

え

えんどうひの

わがやうりたのしい

まめごはん

## 【解説】

園ではいろいろな野菜を栽培し、子どもたちは年齢に応じたお手伝いをしています。採れたての野菜はとてもおいしく、子どもたちの食欲を増進します。



おぼええり

あかきいみどりの

バランスしよ

## 【解説】

赤の食品（魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品）は体をつくり、黄の食品（穀類・イモ類）は体を動かすもとになり、緑の食品（野菜・果物）は、体の調子を整えて病気になりにくくします。3色を組み合わせて栄養バランスよく食べましょう。

か

かみかみかみつこ  
げんきなこ

なんでもたべよう  
よくかんで

## 【解説】

噛むことは、「肥満予防」「味覚の発達」「言葉がはつきりする」「脳の活性化」「消化を助ける」などたくさんのおいしい効果があります。

き

きららにみどり  
ピンクにしろ

いろんないろで  
きれいなぶくめん

## 【解説】

ふくめんは甘辛く味付けした細切りこんにゃくの上に、紅白のそぼろ、みかんの皮と青ねぎのみじん切りを放射状に盛りつけた、宇和島ならではの郷土料理です。昔から、お祝いの席にふるまわれていました。



くじらかな？

ちがちがしよ

だてまぐる

## 【解説】

日振島は養殖に適した漁場から、大きな本マグロも養殖されています。宇和島の初代藩主伊達秀宗公にちなみ、「だてまぐろ」と名付けられています。

け

けんこうは

はやねはやあや

あやがいさん

## 【解説】

朝食摂取は「エネルギー補充（集中  
カアップ）」「排便習慣が調う」「肥満  
予防」などの効果があり、健康を守る  
上で重要です。しっかり朝ごはんを食  
べるためには、まず「早寝・早起き」  
の生活習慣を整えましょう。

こ

こんがり

あげたじやーしてん

たぶやう

## 【解説】

宇和島は活きのよいジャコ（小魚）がとれる地域で、昔から新鮮な小魚を丸ごとすりつぶして作る「じゃこてん」が有名です。カルシウムたっぷり、魚の栄養が凝縮しています。



## 【解説】

調味料の使い過ぎは、塩分やエネルギー

ギー（砂糖・油）のとり過ぎにつなが

ります。子どもの頃から、素材の味を

楽しめる「うす味」を心がけましょう。



## 【解説】

毎月19日は食育の日です。家族みんな

なで食卓を囲みましょう。

す

ちきりくら

なくしてたぐやう

モリモリ

## 【解説】

「好き嫌い」をなくすためには、乳  
幼児期からいろいろな味を体験するこ  
とが大切です。何でも食べられることは、  
将来の健康にもつながります。

せ

せつぶん

としのかずだけ

まめたぐよう

## 【解説】

2月3日の節分は、「みんなが健康で幸せにすごせますように」という願いを込めて豆まきをし、歳の数だけ炒った豆を食べる風習があります。季節を感じる行事食を、大切にしたいですね。

そ

そうめん

たいをのせたら

たいソーメン

## 【解説】

南予では「そうめん」と「鯛」はめでたいものとされていたことから、お祝いの席に必ず作られていた郷土料理です。白い波をかたどったそうめんの上に、丸ごと煮た真鯛を泳いでいるように盛りつけます。

た

たべるの

うれしい

クッキング  
グッズ

## 【解説】

「食べたい！」を育てるクッキング。  
手作りしたものは大きさや硬さが様々  
で、「いつもと違う」と感じる刺激が  
脳を活性化します。「手作り」で脳も  
イキイキ！

ち

チェックして！

にににえがお

きれいな「は」

## 【解説】

虫歯予防のために、定期的に子ども  
の口の中をのぞきましよう。乳歯の虫  
歯は、将来の永久歯にも影響します。



っくっくっくっくっく

ありがとうございます

かんしゃのきもちが

いただきます

## 【解説】

食べ物育ててくれた人、料理を作ってくれた人・・・みんなのおかげで食べることが（生きることが）できます。 「いただきます」と感謝して食べましょう。

て

てんまげぶげ

ゆすのだんばた

おいしじやがいも

## 【解説】

「耕して天に至る」といわれるほど石垣がはるか山頂まで続く遊子水荷浦の段畑（だんばた）では、おいしいじやがいもが栽培されています。この美しい景色は平成19年「国の重要文化的景観」に選ばれました。



ふじのまぶら

ふじのまぶら

すがたよし

## 【解説】

戸島では、ブリの養殖が盛んです。

荒波で育ったブリは身が引きしまり、  
食べると口いっぱい広がる  
とろける  
うま味が特徴です。

な

なんでもたぐえて

げんきいっぱい

そよめそよび

## 【解説】

健康の三原則は「食事」「睡眠」「運動」です。しっかり食べたらしっかり動き、元気な体をつくりましょう。

に

ににににににえがお

みんなでたべると

おいしいね

## 【解説】

誰かと一緒に食事をすることを「共食」、ひとりで食事をすることを「孤食」といいます。「孤食」は心にも大きく影響することから、家族が一緒に食べる機会を大切にしましょう。

ぬ

ぬくもりを感じる

あつたか

あいじょうぶいはん

## 【解説】

食事は五感で食べるとよりおいしいといわれます。ぬくもりのある雰囲気の中で食べるとますますおいしく、体にも心にも十分な栄養になるでしょう。

ね

ねるまえに

しつかりみがいて

むしほよぼほ

## 【解説】

歯磨きは虫歯予防に大切です。就寝中は、つば（唾液）があまり出ないため、虫歯菌が大繁殖します。寝る前には、すみずみまでしっかりと歯磨きしましょう。



の「ジャズ」たぐい

「はん」つづま

もつたいない

## 【解説】

何でも残さず食べて、命をいただく  
ことの大切さと「もったいない」の心  
を育んでいきます。SDGs（エスデ  
ィージーズ）の持続可能な開発目標の  
達成を目指し、未来の子どもたちにつ  
なげていきます。

※SDGs…持続可能な地球を未来の子ども達に残  
せるよう17の目標を掲げ世界で取り組  
む国際目標です。

は

はらぺーじだ

おいしーみままい

おかわりだ

## 【解説】

三間町は米作りに適した気候と土壌から、おいしいお米が栽培されます。つついとおかわりしてしまうほど、甘くもっちりとした食感が特徴です。



ひびかんしゃ

いのちをいただき

おおきくなーれ

## 【解説】

私たちがのからだは、動物や植物の「命(栄養)」をいただいて大きくなります。日々、感謝の気持ちを忘れずに。



ふねからの

えさをまってる

さかなたち

## 【解説】

宇和島は魚の養殖が盛んです。海に  
浮かんだ「いけす」には、船からまか  
れるえさを待って、たくさんのお魚が  
お腹を空かせています。



へっちやらだ

やさいパワーで

かぜぎんたいじ

## 【解説】

野菜は、「ビタミンA E C（エース）」と呼ばれるほど免疫効果の高い栄養素が多く含まれています。好き嫌いしないで、しっかりと野菜を食べましょう！

ほ

ほしたたもの

ミネラルたつぷり

おひさまのちから

## 【解説】

食べ物が余ったときには、おひさまの力をかりて「食品ロス」削減を！天日干しにすると、ビタミン、ミネラルなどの栄養価も高まります。

ま

まじわう

つながる

うわじまっし

## 【解説】

「食育計画つわじま」の目指す姿（目的）です。子ども達は園内外との「まじわり」や「つながり」を大切に、食育を推進していくことを示しています。



みがらしつせりて

ぶかのぬぎふりし

## 【解説】

「ふかのゆざらし」は、その昔漁師が釣れたふか（サメの一種）が売り物にならないので、茹でて酢味噌をつけて食べたのがおこりといわれます。冠婚葬祭によく使われる郷土料理です。

※みがらし…酢味噌に鬼からしを加えたもの

む

むねがじせん

やしむごうのだ

あまおらら

## 【解説】

「さつま」は、その昔、漁師が船上で魚入りの濃厚な味噌汁を麦飯にかけて食べていたのがおこりといわれています。見た目には素朴ですが、食べれば忘れられないおいしさの郷土料理です。



めがおしやれ

まだいのめには

アイシヤド  
ウ

## 【解説】

天然の新鮮な美味しい真鯛は、目の上にブルーのアイシャドウが入っています。技術が進んだ宇和島の養殖鯛も、美しいアイシャドウがみられます。

も

もじらぢぢ

かくにんしよらじ

はしのもちかた

## 【解説】

はしが正しく持てると、相互作用で食べる姿勢も美しくなります。はしを上手に持つためには、スプーン・フォークの「えんぴつ持ち」から確認しましょう。



やったね

きょうも

バナナうち！

## 【解説】

バナナうんちは元気な証拠。ころころうんちは水分、野菜不足。びちやびちやうんちはお菓子やジュースの食べ過ぎ？うんちは健康のバロメーターです。



ゆっへんり

ふねをすすめる

しゅらぶらり

## 【解説】

しらうお漁は、津島町岩松川の早春の風物詩です。しらうおは体長約4cmの透明な魚で、生きたまま食べてのごしを味わう「おどり食い」が有名です。

よ

よろうききたね

たいめしおおばん

たぐやら

## 【解説】

「鯛めし」は日振島の海賊（伊予水軍）の食べ方がおこりといわれ、また「大番」は獅子文六の小説「大番」の映画撮影がきっかけとなって考え出されたお菓子といわれます。どちらも歴史ある、宇和島を代表するおいしい食べ物です。

ら

ラップおにぎりに

わたしもできてるよ

おっすだい

## 【解説】

子どものお手伝いは「自立につながる」「考える力が身につく」「自己肯定感を育む」など良いことがたくさんあります。子どものお手伝いしたい気持ちを大切にしましょう。



## 【解説】

「早起きは三文の徳」といいます。

朝早く起きれば健康にも良いし、それだけ仕事や勉強がはかどったりするの  
で得をするということなのです。



ルート56！

おさかなたべに

うわじまへ

## 【解説】

宇和島の西側に広がる宇和海は、新鮮な魚介類が豊富です。美味しい魚を食べに宇和島へ「いっぺんきさいやおいでませ」♪

れ

レツドカードズ

ヤッぱっ

よせぱっ

まよっぱっ

## 【解説】

正しいはしの使い方は、食事のマナーとされています。「さしばし」（料理にはしを突き刺して食べる）「よせばし」（食器類をはしで引き寄せる）「まよいばし」（どの料理を食べようか迷いはしをあちこち動かす）に気をつけましょう！

ろ

ろっぽうは

むつつのたからだ

おいしいよ

## 【解説】

「六宝（ろっぼう）」は津島町の郷土料理で、新鮮な魚の切り身を甘辛いタレに漬けてご飯にのせていただくます。しょうゆ、みりん、酒、さとう、ごま、生卵の6つを合わせて調味料を作ることから、この名がついたといわれます。



われいさま

はちもり

りょうりで

おもてなし

## 【解説】

和霊神社は、初代藩主のおつきであつた山家清兵衛公頼公の霊をまつるために作られた神社で、漁業を中心に広く産業の神としてあがめられています。和霊大祭では、昔は各家庭でたくさんのお客を迎え、鉢盛（はちもり）料理がふるまわれていました。

を

てを

きねいであらひて

ぼんきんたいじ

## 【解説】

衛生管理の基本は「手洗い」です。

トイレのあと、食事のまえ、外から帰って来た時などは、必ず手を洗いましょう。

ん

いただきます

みんなえがお

うわじまごはん

## 【解説】

宇和島市食育プランのキヤッチフ  
レーズです。宇和島の豊かな食の恵み  
(地場産物) や郷土料理を食卓に取り  
入れて、家族団らんで楽しく食べるこ  
とを推奨しています。

