



うわじまし

# 食育かるた



う わ じ ま し か く ち く と く さ ん ぶ つ  
◆宇和島市各地区の特産物

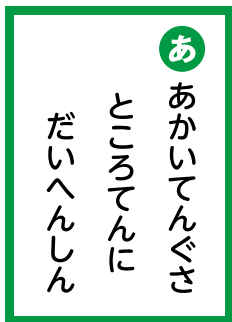


【食育かるた作成について】

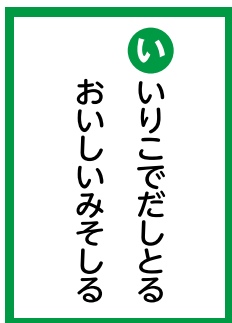
市では、「宇和島市総合計画後期計画」において、「食育の推進」を最重要プログラムと位置づけ食育の推進に取り組んでいます。食育は、ライフステージに応じて、その役割や身に付けるべきことがあり、一朝一夕にできるものではありません。家庭・保育園・幼稚園・学校など、それぞれの場での取り組みが必要です。

そこで市では、子ども達が遊びながら楽しく食の大切さや宇和島の恵み（地場産物）・郷土料理・食文化を学んだり、自分のからだと健康について興味や関心を持つことができるよう、幼児を対象とした「食育かるた」を作成しました。

※絵札と読み札はみかんをイメージしています。



ところてんや寒天かんてんの材料ざいりょうとなる「てん草てんぐさ」は、海うみの中なかでは赤あかいけれど、  
陸りくで干ほすと肌色はだいろ（白色しろいろ）にかわります。古ふるくからの「食しょくの知恵ちえ」です。



いりこでとった天然てんねんだしは、魚さかなのうま味みで料理りょうりをおいしくします。  
また、だしみのうま味みは素材そざいの味あじを生いかし、塩分えんぶんのとり過ぎすを防ふせぐ効こう果かもあります。

う  
うしおにも

「あつ」とおどろく  
あまくいみかん



うしおに われたいさい どうじょう きょだい だし おに かお なが くび  
牛鬼は和霊大祭に登場する巨大な山車で、鬼のような顔に長い首、  
けん に しっほ こわ かお うしおに おどろ  
剣に似た尻尾をしています。恐い顔の牛鬼も「あつ」と驚くほど、  
う わ じま あま  
宇和島のみかんは甘いです。

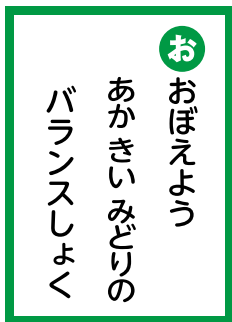


え  
えんどうの

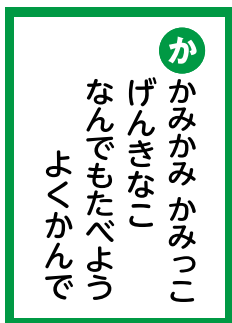
さやとりたのしい  
まめごはん



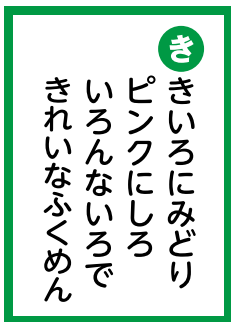
えん ではいろいろな野菜を栽培し、子どもたちは年齢に応じたお手伝  
いをしています。採れたての野菜はとともおいしく、子どもたちの  
しょくよく ぞうしん  
食欲を増進します。



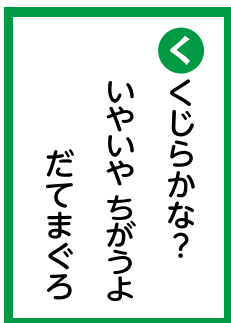
あか しょくひん さかな にく たまご だいず だいずせいひん ぎゅうにゅう にゅうせいひん からだ きの しょくひん こくろい  
赤の食品(魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品)は体をつくり、黄の食品(穀類・  
イモ類)は体を動かすもとなり、緑の食品(野菜・果物)は、体の調子を整えて病気  
になりにくくします。3色を組み合わせせて栄養バランスよく食べましょう。



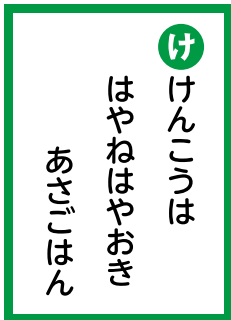
か ことば ことば  
噛むことは、「肥満予防」「味覚の発達」「言葉がはっきりする」「脳  
の活性化」「消化を助ける」などたくさんのおい効果があります。



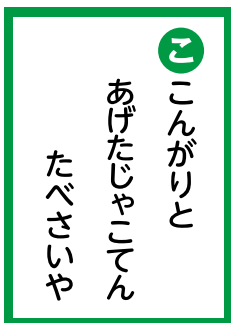
ふくめんは<sup>あまから</sup>甘<sup>あじつ</sup>辛く味付けした<sup>ほそぎ</sup>細切り<sup>こん</sup>こんにやく<sup>うえ</sup>の上に、<sup>こうはく</sup>紅白のそぼろ、  
みかんの皮と<sup>かわ</sup>青<sup>あお</sup>ねぎのみじん切りを<sup>ほうしゃじょう</sup>放射状に盛りつけた、<sup>うわしま</sup>宇和島なら  
ではの<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理です。昔から、お祝いの<sup>むかし</sup>席に<sup>いわ</sup>ふるまわ<sup>せき</sup>れていました。



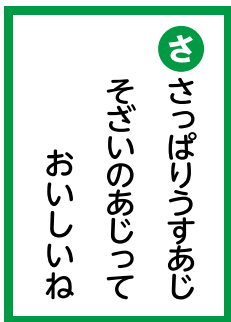
ひぶりしま<sup>ようしゆく</sup>日振島は<sup>てき</sup>養殖に適した<sup>ぎょじょう</sup>漁場から、<sup>おお</sup>大きな<sup>ほん</sup>本<sup>ようしゆく</sup>マグロも養殖されています。  
す。宇和島の<sup>うわしま</sup>初代<sup>しょだい</sup>藩主<sup>はんしゆ</sup>伊達<sup>だて</sup>秀宗<sup>ひでむね</sup>公<sup>こう</sup>にちなみ、「だてまぐろ」と<sup>なづ</sup>名付け  
られています。



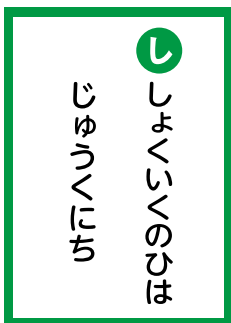
朝食摂取は「エネルギー補充（集中力アップ）」「排便習慣が調う」「肥満予防」などの効果があり、健康を守る上で重要です。しっかり朝ごはんを食べるためには、まず「早寝・早起き」の生活習慣を整えましょう。



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。

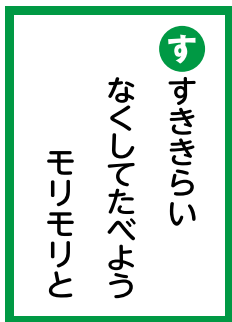


調味料の使い過ぎは、塩分やエネルギー（砂糖・油）のとり過ぎにつながります。子どもの頃から、素材の味を楽しむ「うす味」を心がけましょう。

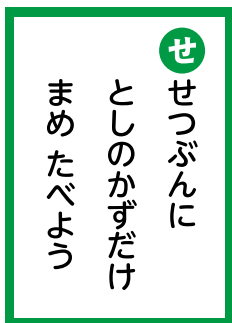


毎月19日は食育の日です。家族みんなで食卓を囲みましょう。

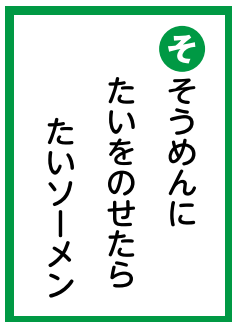




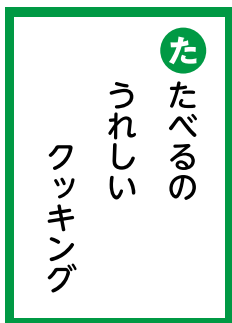
「好き嫌い」をなくすためには、乳幼児期からいろいろな味を体験することが大切です。何でも食べれることは、将来の健康にもつながります。



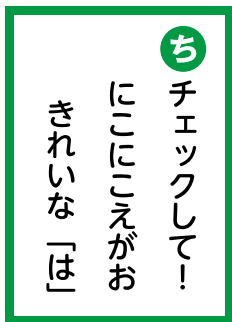
2月3日の節分は、「みんなが健康で幸せにすごせますように」という願いを込めて豆まきをし、歳の数だけ炒った豆を食べる風習があります。季節を感じる行事食を、大切にしたいですね。



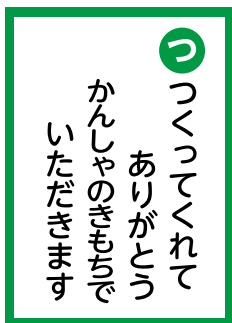
南予では「なんよそうめん」と「たい鯛」はめでたいものとされていたことから、お祝いの席に必ず作られていた郷土料理です。白い波をかたどったしろ なみそうめんの上に、うえ丸ごと煮たまる に真鯛を泳いでいるように盛りつけます。



「た食べたい！」を育てるクッキング。手て作りしたものは大きさや硬かたさが様々で、「さまざまいつもと違ちがう」と感じる刺激しげきが脳のうを活性化かつせいします。「手て作り」で脳のうもイキイキ！



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ょう。乳  
 歯の虫歯は、将来の永久歯にも影響します。



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

て  
てんまでとどけ  
ゆすのだんばた  
おいしいじゃがいも



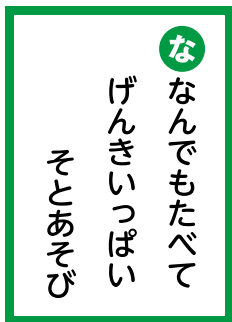
「<sup>たが</sup>耕して<sup>てん</sup>天に至る<sup>いた</sup>」といわれるほど<sup>いしがき</sup>石垣がはる<sup>さんちよう</sup>か山頂まで<sup>つづ</sup>続く<sup>ゆす</sup>遊子水<sup>うつく</sup>荷浦の<sup>だんばた</sup>段畑では、<sup>さいばい</sup>おいしいじゃがいもが栽培されています。この美しい<sup>けしき</sup>景色は<sup>へいせい</sup>平成<sup>ねん</sup>19年「<sup>くに</sup>国の<sup>じゆうぶん</sup>重要<sup>か</sup>文化的<sup>てきけい</sup>景観<sup>えら</sup>」に選ばれました。



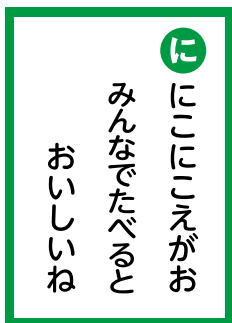
と  
とじまぶり  
いきよしあじよし  
すがたよし



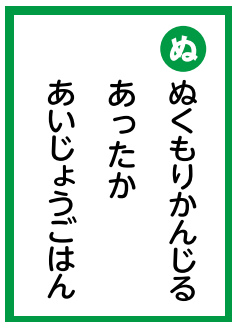
<sup>とじま</sup>戸島では、ブリの<sup>ようしよく</sup>養殖が<sup>さか</sup>盛んです。<sup>あらなみ</sup>荒波で<sup>そだ</sup>育ったブリは<sup>み</sup>身が<sup>ひ</sup>引きし<sup>た</sup>まり、<sup>くち</sup>食べると<sup>ひろ</sup>口いっぱい<sup>み</sup>に<sup>とくちよう</sup>広がる<sup>とろ</sup>とろける<sup>うま</sup>うま味が<sup>とく</sup>特徴です。



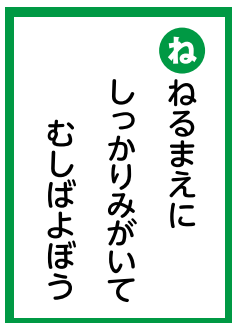
健康けんこうの三原則さんげんそくは「食事しょくじ」「睡眠すいみん」「運動うんどう」です。しっかり食たべたらしっかり動うごき、元げん気きな体からだをつくりましょう。



誰だれかと一緒いっしょに食しょく事じをするきょうしょくことを「共食きょうしょく」、ひとりで食しょく事じをするこしょくことを「孤食こしょく」といいます。「孤食こしょく」は心こころにも大おおきく影えい響きやうすることから、家か族ぞくが一が緒いっしょに食たべるきかい機たいせつ会かいを大たいせつ切せつにしまししょう。



<sup>しょくじ</sup>食事は<sup>ごかん</sup>五感で<sup>た</sup>食べるとよりおいしいといわれます。ぬくもりのある  
<sup>ふんいき</sup>雰囲気の中で<sup>なか</sup>食べるとますますおいしく、<sup>からだ</sup>体にも<sup>こころ</sup>心にも<sup>じゅうぶん</sup>十分な<sup>えいよう</sup>栄養  
 になるでしょう。



<sup>はみが</sup>歯磨きは<sup>むしばよぼう</sup>虫歯予防に<sup>たいせつ</sup>大切です。<sup>しゅうしんちゅう</sup>就寝中は、<sup>だえき</sup>つば(唾液)があまり出な  
 いため、<sup>むしばきん</sup>虫歯菌が<sup>だいはんしよく</sup>大繁殖します。<sup>ね</sup>寝る<sup>まえ</sup>前には、<sup>はみが</sup>すみずみまでしつかり  
 歯磨きしましょう。

の  
のこざぶたべよう  
ごはんつづまで  
もったいない



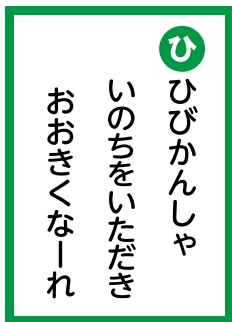
なんでも残さず食べて、命をいただくことの大切さと「もったいない」の心を  
 育んでいきます。SDGsの持続可能な開発目標の達成を目指し、未来の子ど  
 もたちにつなげていきます。 ※ SDGs…持続可能な地球を未来の子ども達に残せるよう  
 17の目標を掲げ世界で取り組む国際目標です。



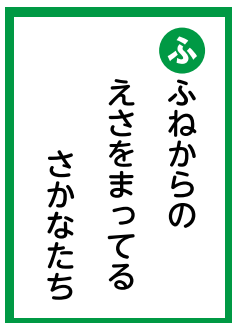
は  
はらぺこだ  
おいしいみままい  
おかわりだ



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。



わたし 私たちのからだは、<sup>どうぶつ</sup>動物や<sup>しょくぶつ</sup>植物の「<sup>いのち えいよう</sup>命(栄養)」を<sup>おお</sup>いただいて大きくなります。<sup>ひび</sup>日々、<sup>かんしゃ</sup>感謝の<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>わす</sup>忘れずに。



<sup>うわじま</sup>宇和島は<sup>さかな</sup>魚の<sup>ようしよく</sup>養殖が<sup>さか</sup>盛んです。<sup>うみ</sup>海に<sup>う</sup>浮かんだ「<sup>いけす</sup>いけす」には、<sup>ふね</sup>船から<sup>ま</sup>まかれるえさを<sup>ま</sup>待って、<sup>さかな</sup>たくさんの魚が<sup>なか</sup>お腹を<sup>す</sup>空かせています。



へ  
 へっちらだ  
 やさいパワーで  
 かぜきんたいじ



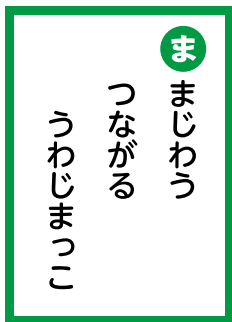
野菜は、「ビタミンA E C」と呼ばれるほど免疫効果の高い栄養素が多く含まれています。好き嫌いしないで、しっかり野菜を食べましょう！



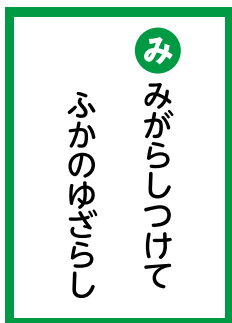
ほ  
 ほしたもの  
 ミネラルたっぷり  
 おひさまのちから



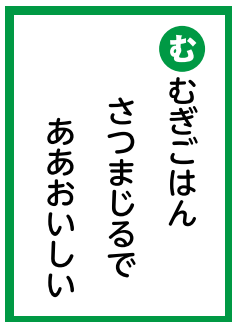
食べ物が余ったときには、おひさまの力をかりて「食品ロス」削減を！  
 天日干しにすると、ビタミン、ミネラルなどの栄養価も高まります。



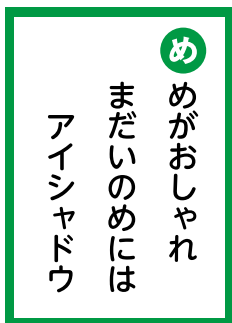
「しょくいくけいかく食育計画うわじま」のめざ目指す姿すがた(目的)もくてきです。ここどもたち達は園内外との「まじわりまじわり」や「つながりつながり」を大切に、しょくいく食育をすいしん推進していくことを示しめしています。



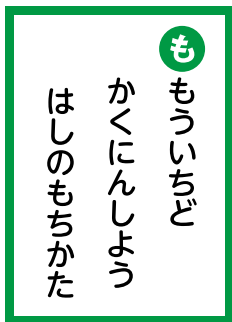
「ふかのゆざらしふかのゆざらし」は、その昔むかし漁師りょうしが釣つれたふかふか(サメの一種)がう売り物ものにならないので、ゆ茹でてすみそ酢味噌をつけてた食べたのがおこりといわれます。冠かん婚こん葬そうざい祭さいによくつか使われる郷土料理きょうどりょうりです。 ※みがらし…酢味噌すみそにかに鬼おにからしを加くわえたもの



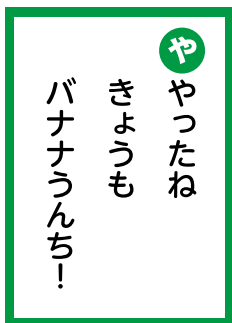
「さつま」は、その昔、漁師が船上で魚入りの濃厚な味噌汁を麦飯にかけ食べていたのがおこりといわれています。見た目には素朴ですが、食べれば忘れられないおいしさの郷土料理です。



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にも、美しいアイシャドウがみられます。



はしが<sup>ただ</sup>正しく<sup>も</sup>持てると、<sup>そうごさよう</sup>相互作用で<sup>た</sup>食べる<sup>しせい</sup>姿勢も<sup>うつく</sup>美しくなります。  
はしを<sup>じょうず</sup>上手に持つためには、スプーン・フォークの「えんぴつ<sup>も</sup>持ち」  
から<sup>かくにん</sup>確認<sup>も</sup>しましょう。



バナナうんちは<sup>げんき</sup>元気な<sup>しゅうこ</sup>証拠。ころころうんちは<sup>すいぶん</sup>水分、<sup>やさいぶそく</sup>野菜不足。びちゃ  
びちゃうんちはお菓子<sup>かし</sup>やジュースの<sup>た</sup>食<sup>す</sup>べ過ぎ？うんちは<sup>けんこう</sup>健康の<sup>も</sup>バロ  
メーターです。

ゆ  
ゆっくりと  
ふねをすすめる  
しらうおりよう



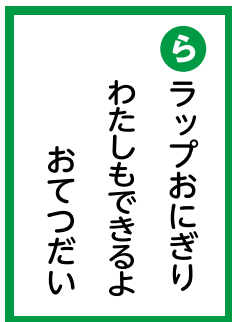
しらうお漁は、津島町岩松川の早春の風物詩です。しらうおは体長約4cmの透明な魚で、生きたまま食べてのどごしを味わう「おどり食い」が有名です。



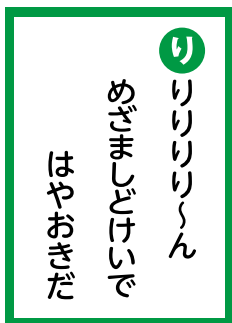
よ  
ようきたね  
たいめしおおばん  
たべさいや



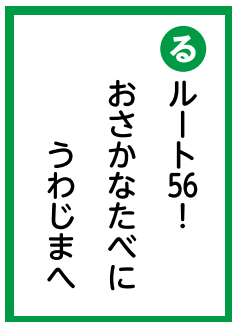
「鯛めし」は日振島の海賊（伊予水軍）の食べ方がおこりといわれ、また「大番」は獅子文六の小説「大番」の映画撮影がきっかけとなって考え出されたお菓子といわれます。どちらも歴史ある、宇和島を代表するおいしい食べ物です。



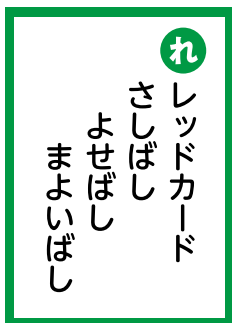
子どものお手伝いは「自立につながる」「考える力が身につく」「自己肯定感を育む」など良いことがたくさんあります。子どものお手伝いたい気持ちを大切にしましょう。



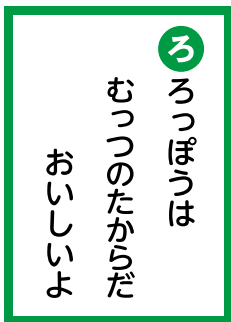
「早起きは三文の徳」といいます。朝早く起きれば健康にも良いし、それだけ仕事や勉強がはかどったりするので得をするということです。



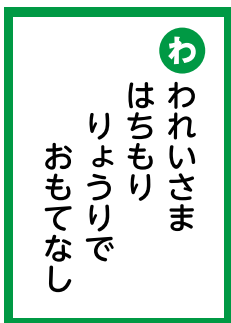
うわじま にしがわ ひろ うわかい しんせん ぎょかいりい ほうふ おいし  
 宇和島の西側に広がる宇和海は、新鮮な魚介類が豊富です。美味し  
 い魚を食べに宇和島へ「いっぺんきさいやおいでませ」♪



ただ 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!

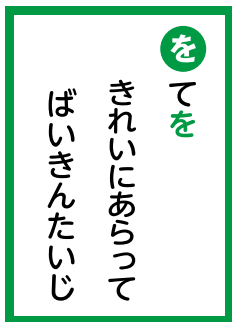


ろっぽう つしまちょう きょうどりょうり しんせん さかな き み あまから つ  
 「六宝」は津島町の郷土料理で、新鮮な魚の切り身を甘辛いタレに漬けて  
 ご飯はんにのせていただきます。しょうゆ、みりん、酒、さとう、ごま、生卵なまたまごの6  
 つを合わせて調味料ちようみりようをつくることから、この名ながついたといわれます。

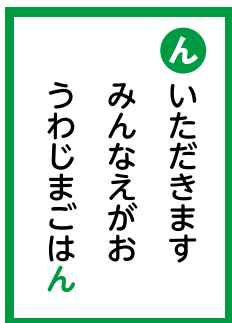


われいじんじや しよだいはんしゆ やんべせいべ えきんよりこう れい つく  
 和霊神社は、初代藩主のおつきであった山家清兵衛公頼の霊をまつるために作  
 られた神社で、漁業を中心に広く産業の神としてあがめられています。和霊大祭  
 では、昔は各家庭でたくさんのお客を迎え、鉢盛料理がふるまわれていました。





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。



宇和島市食育プランのキャッチフレーズです。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。

# たい 鯛 め し



エネルギー：573kcal

たんぱく質：30.9g

えんぷん  
塩分：3.3g

やくいっしょくぶん  
約1食分

## 【材料】4人分

鯛 .....600g	ごはん .....1人180g
卵 (生食用) ...4個	
青ねぎ .....少々	【A】
みかんの皮 .....少々	酒 .....大さじ2
ごま .....少々	みりん .....大さじ2
もみのり .....少々	だし汁 .....90cc
	醤油 .....大さじ4

## ワンポイント

このレシピのタレは直前に合わせますが、タレに漬け込んでおいた刺身をごはんにかけて食べる方法もあります。地方によっては、六宝や七宝、ひゅうが飯というところもあります。

## 【作り方】

- 鯛は3枚におろし、薄いそぎ切りにする。
- 青ねぎは小口切りにしさらしねぎに、みかんの皮は白い部分を除き、細かく刻む。
- Aの調味料を合わせ、人数分に分ける。①の鯛と卵を1人分ずつに分け、タレに混ぜ込む。
- ごはん③をかけ、さらしねぎ、みかんの皮のみじん切り、ごま、もみのりを好みで散らす。

# たい 鯛 めん



エネルギー：457kcal

たんぱく質<sup>じつ</sup>：26.9g

塩分<sup>えんぶん</sup>：7.5g

やくいっしょくぶん  
約1食分

## 【材料】4人分

そうめん ……200g

たい鯛 ……しょう小1尾

ほしいたけ あまに  
干し椎茸の甘煮 …4枚

きんしたまご ……1個分

あお青ねぎ ……4本

だし汁 ……適量

### 【A】

みず水 ……250cc

さとう砂糖 ……60g

しょうゆ醤油 ……230cc

さけ酒 ……100cc

みりん ……100cc



## ワンポイント

うわしまのお祝いの席には欠かせない郷土料理。大皿に盛る場合、皿の大きさと鯛の大きさを合わせておき、鯛をきれいな姿で煮てのせるようにしましょう。鯛の身をほぐしてめんやくみいっしょに食べます。

## 【作り方】

- ① そうめんはゆでて水を切り、少しずつ巻いて皿に盛る。
- ② 鯛はAの調味料で煮る。残った煮汁を3倍のだし汁で割り、かけ汁を作る。
- ③ 椎茸の甘煮はせん切りに、青ねぎは小口切りにし、錦糸玉子と彩りよくそうめんのにせ、鯛を盛り付ける。

# さ つ ま



エネルギー：443kcal

たんぱく質：16.3g

塩分：5.4g

約1食分

## 【材料】4人分

白身魚 …味噌の5割程度

麦味噌 …200g程度

板こんにゃく …1/2丁

砂糖・醤油 …少々

【薬味】

青ねぎ …少々

みかんの皮 …少々

麦ごはん …1人180g

## 【作り方】

- ① 魚は焼いて、熱い内に骨を除いて、身をほぐす。
- ② すり鉢に入れ、味噌も合わせてよくすり、逆さまにして直火であぶり、こんがりときつね色になるまで焼く。
- ③ 身をほぐした後の骨や頭でだしをとり、冷まして②のすり鉢に少しずつ加え、とろりとなるまですりのばす。
- ④ こんにゃくは細く切り、からいりして砂糖と醤油で味付けし、冷ましておく。青ねぎは小口切りに、みかんの皮は白いところを除いてみじん切りにする。
- ⑤ 温かい麦ごはんに③をかけ、好みで④を添える。



## ワンポイント

「ひや汁」という地方も。白身魚は鯛が一般的。あじでもできる。魚と味噌をこんがり焼くと香ばしく仕上がります。薬味は青じそやきゅうり、ごまなどお好みで。

# ふくめん



エネルギー：130kcal

たんぱく質：10.5g

塩分：3.9g

約1食分

## 【材料】8人分

板こんにやく …… 3丁

### 【A】

醤油 …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ2  
塩 …… 小さじ1

### 【そばろ】

白身魚 …… 200g  
砂糖 …… 50g  
塩 …… 小さじ1  
食紅 …… 少々  
青ねぎ …… 少々  
みかんの皮 …… 適宜



## ワンポイント

紅白のそばろと青ねぎ、みかんの皮を放射状にきちんと分けて盛り付けること。食べる時には、全体をよく混ぜ合わせて。お祝いの席には華やぐ、宇和島ならではの一品。

## 【作り方】

- ① こんにやくは細く切り、からいりしてAの調味料で味をつける。青ねぎは小口切りにしさらしねぎに、みかんの皮は白いところを除いてみじん切りにする。
- ② 白身魚を三枚におろし、茹でて火が通ったら、うろこや骨を取り、木綿の布でこしてよくしぼる。厚手の鍋で調味料を加え、いりながら水分をとばし、半分に分け、片方には食紅を少し混ぜ、薄く色をつける。
- ③ 大皿にこんにやくをのせ、そばろとさらしねぎ、みかんの皮を彩りよく盛り合わせる。

# ゆ ふかの湯ざらし



エネルギー：239kcal  
たんぱく質：19.5g  
えんぷん 塩分：2.2g

約1食分

## 【材料】4人分

ふか ……………300g  
豆腐 ……………半丁  
板こんにゃく ……2丁  
きゅうり ………1本  
キャベツ ………4枚

## 【みがらし味噌】

みそ  
むぎ おお 麦みそ ……大さじ4  
す おお 酢 ………大さじ2  
さとう おお 砂糖 ……大さじ1・1/2  
おお 鬼がらし ……大さじ1

## ワンポイント

みがらし味噌がポイント。  
鬼がらしは練って、器をふせ、しばらく置くとアクが抜けて辛味が出ます。

## 【作り方】

- ① ふかは内臓をとり、熱湯をかけて、亀の子タワシで皮をこすり、ザラザラをとる。三枚におろし、斜めに1cmの厚さに切って、塩水につける。
- ② 沸騰した湯の中に少しずつ入れ、2分位茹でて冷水にとる。
- ③ 豆腐は3cm角に切り、湯通しして冷やす。こんにゃくは結びこんにゃくにし、茹でて冷やす。きゅうりは斜め薄切り、キャベツは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ 鬼がらしをぬるま湯で固めにとき、器をさかさまにして休ませておく。味噌をすり鉢でよくすり、からし、砂糖を加えよくすり、酢を少しずつ加えなめらかにすりあわす。
- ⑤ 水気を切った②、③を盛り合わせ、みがらしを添える。

# まじわう つながる うわじまっこ

～愛情いっぱい いただきます～

めざす姿 (目的)

## 目標

- ①「早寝・早起き」で朝ごはん  
十分な睡眠と食事で生活リズムを身につけましょう
- ②バランスよく、よく噛んで食べる  
いろいろなものをよく噛んで、味わって食べましょう  
好き嫌いせず食べられるようになりましょう
- ③みんなで食事をする  
身近な人と一緒に食べる楽しさを味わいましょう
- ④食の恵みを知り、感謝の気持ちを持つ  
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう  
食べ物の残さず、「もったいない」の心を育みましょう
- ⑤食事のマナーを身につける  
食具の使い方や行儀作法を身に付けましょう

## 市花



### 市花 (みかんの花)

果実は市の特産品として中心的な位置づけにあり、産地としても全国的に有名。市内の至る所で生育しており、5月の初旬に咲く小さな白い花とその薫りは昔から多くの市民に親しまれています。



●うわじまの味レシピ集



●保育所の給食献立紹介