

マルイのたべものしりになるクイズ!

めざせ、「ぜんもんせいはい」!お米(こめ)〇×クイズからやってみよう。



[あそびかた]

- 1 まずは、ぜんぶのクイズにちょうせんしてみよう。
- 2 クイズが終わったら、ウラをみてこたえあわせ。
- 3 ハサミできって、サイコロをつくってあそぼう。



クイズのこたえと、サイコロのつくりかたはウラをみてね!

お米〇×クイズ

きみは、なんもんせいはいできるかな?
こたえのところに、〇か×をかいていってね。

- 1 お米のなかまの中には、「くろいお米」もある。
- 2 お米はイネについているときから、白い。
- 3 お米は、つぶすと「のり」みたいものをくっつけることができる。
- 4 「もりのくまさん」というなまえのお米がある。
- 5 お米で「めん」や「パン」もつくれる。

こたえ

1
2
3
4
5

おかやマスター になろう! [主食の巻]

岡山(おかやま)めいぶつ「ばらすし」のみみつ



むかし、おとのさまが「ぜいたくはダメ!しょくじはおしる1つとおかず1つ!」とルールをつかった。それをきいた人びとは、ごはんの上にさかなややさいをいっぱいおいて、「これでおかず1つ」といってたべていたそう。これが、ばらすしのはじまりだよ。

野菜だんめんクイズ

野菜の中ってどうなるの?
どの野菜か、わかるかな? 線(せん)でつないでみよう!

1	2	3	4
かぼちゃ	とまと	しろねぎ	ブロッコリー

おかやマスター になろう! [副菜の巻]

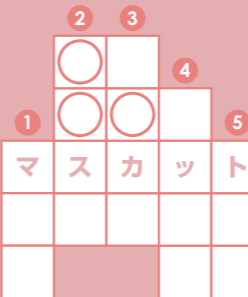
地産地消(ちさんちしょう)ってなんだろう?



じぶんのすもばしょでとれた野菜を、じぶんたちでたべることが地産地消というよ。とおくからはこぼれてくる野菜よりしんせん。スーパーにかいものいいたら、岡山産(おかやまさん)の野菜をさがしてみよう。

クロスワードパズル

ヒントをみながら、たてのマスうめてね。
したの〇にはいることばは、なにかかな?



- ヒント
- 1 おなかと口とよぶあかいさかな。
 - 2 岡山(おかやま)でゆうめいなおすし。
 - 3 ぶたにくでつくるカツのこと。
 - 4 "だいず"からできたネバネバのたべもの。
 - 5 "だいず"からできた白くてしかくいもの。

〇〇〇 ス のいいしょくじをとろう!

おかやマスター になろう! [主菜の巻]

岡山でいちばんにんぎのあるさかなは、な〜んだ?



こたえは、さわら!
岡山は、このさかなをたべりょうが、ぜんこくトップなんだって。みは白いけど、じつはサバのなまめ。いちばんおいしくなる旬(しゅん)は、はるとふゆの2かいあるよ。そういえば、ばらすしの上にものってるね。

主食



[主食]

ごはん・パン・めん

▶主食とは

ごはんやめん、パンのこと。からだをうごかすエネルギーとなる「たんすいかぶつ」というえいようがあるよ。

副菜



[副菜]

野菜・きのこ・いも・かいそうりょうり

▶副菜とは

野菜やかいそうなどをつかった、おかずのこと。からだのちょうしをよくする「ビタミン」や「ミネラル」がとれるよ。

主菜



[主菜]

にく・さかな・たまご・だいずりょうり

▶主菜とは

にく・さかな・たまご・だいず・だいずをつかったものでつくれた、おかずのこと。からだをつくる「タンパクしつ」をふくむよ。

牛乳ってとってもスゴイ!

牛(うし)のおちち・牛乳には、いろいろなえいようがふくまれているよ。

カルシウム みんなの骨(ほね)や歯(は)をつよくしようぶにしてくれるよ。	たんぱくしつ きんにくや血(ち)など、みんなのからだをつくるもとになるんだ。	ビタミン はだをキレイにしたり、びょうきからからだをまもったりしてくれるよ。
--	--	--

ほかに、たんぱくしつ・ビタミン・ミネラルや脂質(しつ)などカラダにひつようなえいようがいっぱい。毎日(まいにち)コップ1ばいのんだらいいよ。

牛乳をつかってできるものに〇をしてみよう。

ぜんぶで3つあるよ。



ヨーグルト とうふ チーズ バター マヨネーズ

おかやマスター になろう! [牛乳・乳製品の巻]

蒜山高原(ひるぜんこうげん)のジャージー牛をみたことある?



ジャージー牛は蒜山高原でそだてられている、ちやいろの牛。ふつうの牛よりからだ小さいからとれる牛乳はすくない。でも、とってもあじがこくておいしいよ。スーパーにはこの牛乳をつかったおかしもあるから、さがしてみよう。

果物がおいしい季節をしよう

たべものがいちばんおいしいときを旬(しゅん)とよぶよ。
果物の旬をしよう!

春(はる) 3月~5月 いちご・オレンジ・あまなつ など	夏(はる) 6月~8月 いちじく・パイナップル・メロン など
秋(はる) 9月~11月 くり・あけび・なし など	冬(はる) 12月~2月 みかん・きんかん・いよかん など

旬が秋の果物に〇をしてみよう。

ぜんぶで3つあるよ。



りんご もも かき すいか ぶどう

おかやマスター になろう! [果物の巻]

岡山(おかやま)は「果物王国」だっけ?



ももやぶどう、なしなどの果物がたくさんとれる岡山は「果物王国」ともいわれてるよ。なぜかわかるかな?
岡山は雨がすくなくてあったかいから、おいしい果物をそだてるのにぴったりなんだって。

しってた? 大切な水

からだの中の水分はどれくらい?
下の3つの中から1つえらんでね。



人が1日にだす水分は、いちばん大きいペットボトルよりおおい。なくなったぶんはのんでたさいと、ぐあいがわるくなったりするよ。いちどにのまず、なんかいかにわけてのもうね。

おかやマスター になろう! [水・お茶の巻]

津山(つやま)の川のなまえおぼえているかな?



みんながすんでる津山をながれる大きな川のなまえは、「吉井川(よしがわ)」。
むかしは、ここに、ごんご(かっぱ)がすんでいたんだって。まい年、8月には「ごんごまつり」というまつりがあるよ。

牛乳・乳製品



[牛乳・乳製品]

▶牛乳・乳製品とは

牛乳と牛乳からできるヨーグルトやチーズなどのこと。これらを1にちに2~3つたべると、とってもいいんだって。

果物



[果物]

▶果物とは

ももやぶどう、りんご、バナナなどのこと。デザートやおやつにたべるのがおすすだよ。ヨーグルトにまぜてたべてもいい!

水・お茶



[水・お茶]

クイズはとけたかな?

じつはここについているたべものは、ぜんぶからだにひつようだよ。ウラもみてね。