



 毎年 6月は「食育月間」

 毎月19日は「食育の日」

 ~家族そろって楽しく食卓を囲みましょう~



「食育」は、

 私たちの身近にあります

たとえば...

鳥取県は、県民一人ひとりの「食」を通して健やかに生きる力を『育』むことすなわち『食育』を推進し「健康を支える食文化」を根付かせることを目指します。

< 食育を通じて目指す姿 >

健全な心とからだを育み、

いきいきとした豊かな

暮らしを実感しよう！

 ~必ず食べよう朝ごはん。

 野菜も魚もバランスよく。~

- ・バランスを考えてごはんを作る
- ・表示を参考にして食品や料理を選ぶ
- ・庭で野菜を育てて家族で食べる
- ・地域に伝わる食材や料理を味わう

「食」は、私たちの栄養の源です。

 それと同時に、文化であり、習慣であり、感謝の心を育む素材でもあります。

 私たちの「食」を支える様々な場面を理解し、食の持つ意味について考えてみましょう。



健康づくり文化創造シンボル
 キャラクター「げんきトリピー」



もんだい さいばい せいがい
問題1 栽培 → 正解は4ページへ

とっとり けん せいぶ ちいき さまざま やさい せいさん つぎ やさい せいさんりょう
鳥取県西部地域では様々な野菜が生産されています。次にあげる野菜の生産量が最も多いのはどの市町村でしょうか？

しろ はくさい にじゅっせいきなし かき
白ねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、白菜、スイカ、二十世紀梨、柿

もんだい さいばい しゅうかく せいがい
問題2 栽培・収穫 → 正解は5ページへ

だいせんちょう さいばい さか いちにち しゅうかく じ
大山町などで栽培の盛んなブロッコリー。一日のうちで、ブロッコリーを収穫する時間帯はいつごろでしょうか？

もんだい さいばい しゅうかく せいがい
問題3 栽培・収穫 → 正解は6ページへ

とっとりけん せいぶ ちいき とくさんひん しろ しゅうかく じき
鳥取県西部地域の特産品である白ねぎ。その収穫時期はいつでしょう？

もんだい さいばい しゅうかく せいがい
問題4 栽培・収穫 → 正解は7ページへ

とっとりけん だいひょう くだもの なし ひょうめん いろ あかなし あお
鳥取県を代表する果物といえば梨があります。この梨は表面の色で「赤梨」と「青梨」に分けられます。さて、次の品種は「赤梨」「青梨」のどちらでしょうか。

こうすい ほうすい にじゅっせいき しんかんせん
幸水、豊水、二十世紀、なつひめ、新甘泉



赤梨



青梨

もんだい りゅうつう せいがい
問題5 流通 → 正解は8ページへ

とっとりけん せいぶ ちいき みち はし みぎ
鳥取県西部地域の道を走っていると、右のような「カントリーエレベーター」と呼ばれる大きな建物を見かけませんか？さて、このカントリーエレベーターはいったい何をするとところでしょう。
ヒント:お米に関係します。



もんだい ひょうじ せいかい
問題6 表示 → 正解は9ページへ

スーパーに並んでいる白ねぎなど、野菜を販売するときには必ず表示しないといけない項目があります。さて、次の6つのうちいったいどれでしょうか？(いくつでも)

- めいしょう しゅうかくび しょうひきげん さんち せいさんしゃ じゅうりょう
①名称 ②収穫日 ③消費期限 ④産地 ⑤生産者 ⑥重量

もんだい ちょうり せいかい
問題7 調理 → 正解は10ページへ

野菜には、種類や調理方法によって様々な切り方があります。右の図のにんじんの切り方を何と言うのでしょうか？



もんだい えいよう せいかい
問題8 栄養 → 正解は11ページへ

下の献立をよりバランスのいい食事にするため、あと1品足したいです。そうするとき、次の①～③のどれを足したらいいでしょうか？



①オムレツ



②フロッキーサラダ



③プリン



なんもん せいかい

何問正解できるかな？

せいがい さいばい
正解1 栽培

- やさい
野菜
- しろ
白ねぎ →
- ブロッコリー** →
- にんじん** →
- トマト** →
- はくさい
白菜 →
- スイカ** →
- にじゅっせいきなし
二十世紀梨 →
- かき
柿 →

- しちょうそん
市町村
- よなごし
米子市
- だいせんちょう
大山町
- よなごし
米子市
- にちなんちょう
日南町
- ほうきちょう
伯耆町
- ほうきちょう
伯耆町
- だいせんちょう
大山町
- なんぶちょう
南部町



せいがい さいばい しゅうかく
正解2 栽培・収穫

そうちよう じ
早朝3、4時～

たいよう のぼ
太陽が昇って、ブロッコリー
おんど あ まえ
の温度が上がってしまう前
しゅうかく
に収穫します。



しゅうかく
**ブロッコリーの収穫について
詳しく知ろう！**

はや じかん しゅうかく
なぜ早い時間に収穫するの？

たいよう あ
太陽が上がってしまったからでは、ブロッコリー自体の温度
あ ひんしつ ていか おそ
が上がってしまうために、品質の低下の恐れがあるからです。
そのため、農家の方々は私たちがまだ寝ているような早い
のうか かたがた わたし ね はや
時間から収穫作業を始めています。
じかん しゅうかくさぎょう はじ

おんど あ ひんしつ ていか
なぜ温度が上がると品質が低下するの？

ブロッコリーは収穫をしてからも多量の呼吸を続けています。
おんど あ なか こきゅう わたし た
そのため温度が上がった中で呼吸すると、私たちが食べるつ
ぶみ ぶぶん ひら やわ いろ か ひん
ぼみの部分が開いて柔らかくなったり、色が変わるなどの品
しつ ていか お
質の低下が起きやすくなります。

ひんしつ
ブロッコリーの品質をよりよくするために

ブロッコリーの大産地である大山町では、収穫したブロッ
だいさんち だいせんちょう しゅうかく
コリーの温度が上がらないように、真空にして温度を急速に下
おんど しんくう おんど きゅうそく さ
げる機械を使って、品質向上に努め、よりよいブロッコリーを
きかい つか ひんしつこうじょう つと
わたくし しょうひしゃ とど
私たち消費者に届けてくれています。



せいがい さいばい しゅうかく
正解3 栽培・収穫

いちねんじゅう
一年中
 とっとりけん しゅんかしゅうとういちねんじゅう
 鳥取県は、春夏秋冬一年中いつでも
 しろう しゅつか ぜんこく めずら けん
 白ねぎを出荷できる全国でも珍しい県
 です。白ねぎは、出荷する季節で呼び
 名が分けられ、「春ねぎ」、「夏ねぎ」、
 「秋冬ねぎ」の3種類があります。



しろ
**白ねぎについて
 詳しく知ろう!**

しゅつかじき はる がつ がつ たね がつ がつ
出荷時期: 春ねぎ **3月～5月** (種まき: 4月～5月)
 なつ がつ がつ たね がつ がつ
 夏ねぎ **6月～9月** (種まき: 10月～1月)
 しゅうとう がつ がつ たね がつ がつ
 秋冬ねぎ **10月～2月** (種まき: 2月～3月)

*どの時期のねぎも、およそ1年かけて栽培をします。白ねぎの元々の旬は秋冬なので、春と夏のねぎは秋冬に比べると栽培が難しく、農家の方の努力によって栽培・出荷ができていま

す おも ひんしゅめい はる
主な品種名: 春ねぎ **春扇**(はるおうぎ)、**坊主不知**(ぼうずしらず)
 なつ
 夏ねぎ **夏緑**(なつみどり)、**吉蔵**(よしくら)
 しゅうとう
 秋冬ねぎ **関羽**(かんう)

*出荷する時期によって、適する品種が違います。

けっそく いろ はる むらさき
結束テープの色: 春ねぎ **紫**
 なつ あお
 夏ねぎ **青**
 しゅうとう あき みどり がつ がつ
 秋冬ねぎ **秋→緑**(10月～1月)
 ふゆ しろう がつ がつ
冬→白(12月～2月)



*白ねぎを数本まとめるために茎の部分にテープがまいてありますが、その色を見ると、どの種類(季節)のねぎかわかります。

せいがい さいばい しゅうかく
正解4 栽培・収穫

あかなし とうすい ほうすい しんかんせん
「赤梨」...幸水、豊水、新甘泉
 あおなし にじゅうせいぎ
「青梨」...二十世紀、なつひめ

日本での生産量が多い順に、幸水、豊水、二十世紀となります。
 青梨系...皮がクチクラ層に覆われているため黄緑色になります。
 赤梨系...果実全面のクチクラ層が落ち、コルク層が発達するため褐色になります。
 (クチクラ層とは梨やりんごの表面を覆っているろう物質の層で水分の蒸発や内部に傷がつくのを防ぎます。またコルク層とは表皮のすぐ下の層で細胞壁の厚くなった死んだ細胞でできています。)



赤梨



青梨

なし
梨のあれこれ

- とっとりけん だいひょうてき なし ひんしゅ にじゅうせいぎ
 鳥取県の代表的な梨の品種である二十世紀
 なし さいしよ どうにゆう こし へいせい
 梨は最初に導入されてから、今年(平成23
 ねん ねんめ
 年)で106年目になります。ちなみに鳥取県
 にじゅうせいぎなし せいさんりょう ぜんこく
 の二十世紀梨の生産量は17,200tで**全国**
第1位！！
- ひだりした まい しゃしん あかなし のうこう あまさ しんかんせん
 左下の2枚の写真。赤梨は濃厚な甘さの「**新甘泉**」、
 あおなし にじゅうせいぎなし さんみ すく あま かん
 青梨は二十世紀梨より酸味が少なく甘さを感じる「**な**
つひめ」という鳥取県のオリジナル新品種です。育成
 とっとりけん しんひんしゅ いくせい
 には**20年もの歳月**がかかりました。
- じょうき しゅ ほかに たじゅう もも かお なつ
 上記2種の他に、多汁で桃のような香りの「**夏さや**
 あお おおだま あま りょうげつ
か」(青) 、大玉でさっぱりした甘みの「**涼月**
 あお 、甘みが強く酸味が少ない、柔らかめの
 かにく あきかんせん あか とっとりけんない つく
 果肉の「**秋甘泉**」(赤)  など鳥取県内でしか作ら
 されていない貴重な新品種があります。
- へいせい ねん とっとりけん なしさいばいのうか やく
 平成23年、鳥取県の梨栽培農家は**約1700戸**。
 さいばいめんせき やく とうきょう こぶん
 栽培面積は**約743ha**(東京ドーム159個分)。
 みこみ すう
 ※どちらも見込み数

せいかい りゆうつう
正解5 流通

いねか もみ こめ
稲刈をした籾(お米)
 あつ ほぞん
を集めて、保存している
 たてもの
建物

もみ よ すいぶん かんそう
 籾をちょうど良い水分まで乾燥し
 て、大きなサイロ(籾を溜めておく
 きょだい ほぞん
 巨大なビン)で保存をしている、
 のうきょう も たてもの
 農協の持つ建物です。

とっとりせいぶのうきょう
 鳥取西部農協は4つのカントリーエレベーターを
 も
 持っています。

もみ ほぞん しゅつか ちやくぜん もみす
 籾のまま保存ができ、出荷の直前に籾摺りをする
 つゆ す おおめ ひんしつ お
 ため、梅雨が過ぎてもお米の品質が落ちることな
 く、おいしいお米が出荷できます。

あせり
汗入カントリーエレベーター



よなご
米子カントリーエレベーター



なんぶ
南部カントリーエレベーター



だいせんすいけい
大山水系カントリーエレベーター

なまえ ゆらい
カントリーエレベーターの名前の由来

のうそん かんそう こめ はこ
 カントリーは農村のこと。乾燥したお米をサイロへエレベーターで運ぶので、カントリー
 エレベーターと呼ばれます。貯蔵庫と大型乾燥機をエレベーターでつないだ倉庫です。

せいがい ひょうじ
正解6 表示

めいしょう さんち
①名称 ④産地

白ねぎ
鳥取産

白ねぎやキャベツなど一般的な名称が記載されます。

野菜や果物が生産された地域が記載されています。
国産品は都道府県名が、輸入品は原産国名が記載されています。
また、市町村名やその他一般的に知られている地名で記載されていることもあります。

一般的に知られている地名とは

国内であれば郡名、旧国名(土佐など)や、島名(淡路島など)などが該当します。
外国であれば州名(カリフォルニアなど)や省名(福建省など)などが該当します。



やさい ほか かこうしょくひん ひょうじ
野菜の他にも、加工食品の表示など
には次のような決まりがあります。

加工食品の表示 (国内で製造されたもの)

使用した原材料が記載されています。

その商品の内容を表す一般的な名称が記載されています。

内容量がグラムやミリリットル、個数などの単位を明記して記載されます。

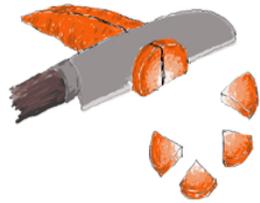
賞味期限
保存方法
製造者

賞味期限と保存方法が記載されています。

名称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内容量	100g
賞味期限	1.1.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	東京都千代田区XXX-△△△ ○○○食品株式会社AK

ちょうり まえ
調理をする前に...

せいかい ちょうり
正解7 調理



ぎ
いちょう切り

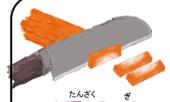
いちょうの葉の形の
き
ように切るなのでこの
なまえ
名前がつけました。
あつき にももの しる
厚く切って煮物、汁
もの うすき しお
物に、薄く切って、塩
もみなどにします。

ほか き かた
他にこんな切り方も



くし形切り

くしのように球形の野菜を縦半分に切り、芯を中心に縦4~6つに切ります。レモンやトマト、玉ねぎなどを切るときに使います。



短冊切り

短冊のように長方形で幅2mmくらいの厚さに切ります。大根やにんじんなどこの切り方をします。



花形切り

円筒型の野菜を五角形に切ってから、切込みを入れ輪切りにして、梅の花などの形にします。色の鮮やかな野菜を花形切りにすると、見た目もきれいで高級感がでます。難しい場合は型抜きで抜いても。



色紙切り

筒状の材料を、周囲の丸みを切り落として四角くしてから薄く切ります。大根やにんじんに使われる切り方です。

かくにん
ポイントを確認
しよくちゆうどく
して、食中毒を
ふせ
防ごう!

家庭でできる
食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

香りがしないので買わずに帰ろう

point 2 家庭での保存

買ったらずく冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

肉・魚はけがもれやすいように密んで保存

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タボちやんせんは裏面をものに交換

ゴミ箱にまめに捨てる

ゴミ箱に手を洗う

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、白せんは洗って消毒

調理器具は洗剤で洗う

調理後はすぐに洗う

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で10分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めた場合冷蔵庫へ

point 5 食卓

調理の前後に手を洗う

調理後は清潔な環境、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

容器が縁が濡れたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な容器、密閉で保存

凍めなおす前は十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く食べるように小分けする

食中毒の3原則 食中毒を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

せいがい えいよう
正解8 栄養

② ブロッコリーサラダ

もんだい
問題のメニューには野菜が足りません。大人が1日にとる野菜の目標量は350g。バランスをとるためにも、地元野菜を使ったサラダなど、意識的に野菜を取るようにしましょう。



お菓子やジュースはほどほどに
菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度に」というメッセージです。

しょくじ
**食事のバランスを
考えてみましょう**

下のコマのイラストは食事バランスガイドといいます。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示しています。コマが安定してクルクル回っていることを、私たちの体が健康であることにたとえています。食事のバランスが悪かったり、継続的に運動しなかったりすると、コマが倒れてしまう、つまり、健康が損なわれてしまいます。

運動は健康づくりに不可欠！

コマがクルクルと回転することは、継続的な運動の重要性を表しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」をまんべんなく食べよう！

5つの料理区分は、多く食べてほしい順に上から並べられています。具体的な量は、料理でカウントすることができるよう「つ」という単位で表されています。

水やお茶をしっかりとろう！

水やお茶は、食事の中で欠かせないものとして表されています。

