

# 学生の夢実現プロジェクト

## 「呉地域の小学校における 食育に活用できる食育かるたの作製」 活動報告

広島国際大学 医療栄養学部医療栄養学科4年  
岩崎 沙織 植原 愛歩 向 あかり



# 「かるた」は優れた教育教材である

かるたは、

- 読み札の内容を聞き取りながら絵札を探す
- 同時に絵札のイラストを楽しむことができる



視覚や聴覚等を通した学習



特に、子どもたちは学習の過程で

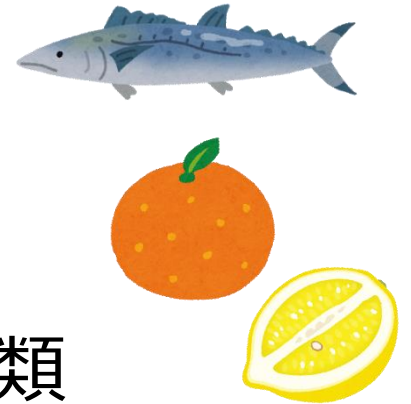
- 興味関心が高まる
- 内容を記憶に留めることができる



# 中国地方の特徴



- ① 瀬戸内海や日本海に面しているため、魚介類の収穫量が多い
- ② 瀬戸内海側は温暖な気候で、かんきつ類や葉野菜等の栽培が盛ん
- ③ 呉市や坂町地域は古くから海軍由来の食文化がある



これらの特色を地域の人々に認識してもらうと同時に、次世代に語り継いでいくことが望まれる



## プロジェクトの目的

これまでに中国地方、特に呉地域にある食材や食文化を盛り込んだ、呉地域発信の食育かるたは調べた限り作製されていない

そこで、本プロジェクトでは手作りの食育かるたを作製し、地域の小学校に配布することで、食育活動への幅広い活用を目指す

## 期待される効果

○子どもたちがその地域の食全般について幅広く学び、愛着を持ってもらうきっかけになる可能性がある

○かるたを通して得た情報や知識を家庭に持ち帰れば、家族全体で地域理解の気運が高まると同時に、地産地消の拡大につながることも期待できる



## 活動経過

|    |       |                            |
|----|-------|----------------------------|
| H3 | 4月～7月 | かるたに使用するキーワードの選定と読み札の文章作成  |
|    | 7月～1月 | 絵札、サイドブックの作成               |
| H4 | 1月～2月 | 絵札の印刷、サイドブックの校正            |
|    | 3月    | 呉市教育委員会、坂町教育委員会への訪問        |
|    |       | 呉市市内の小学校35校、坂町町内の小学校3校への配布 |



# キーワードと読み札

## ○ キーワード

- ・ 中国地方で収穫されている食材
- ・ 販売されている食品
- ・ 地域に根づいている食文化
- ・ 44音に当てはめる

## ○ 読み札

- ・ キーワードを盛り込んだ文章
- ・ 位置は冒頭に限定せず、文章中に盛り込むケースも可
- ・ 内容が難しくなりすぎない
- ・ 短い言葉でわかりやすく表現
- ・ 難しい漢字にはルビを打つ

| 頭文字 | キーワード   | 読み札                                                                              |
|-----|---------|----------------------------------------------------------------------------------|
| あ   | あごの焼    | <sup>のや</sup> あご野焼き <sup>なんの</sup> なんのおさかな <sup>とびう</sup> とびうおです                 |
| い   | 美酒鍋     | <sup>さけ</sup> いっばいの <sup>つか</sup> お酒を使った <sup>びしゅなべ</sup> 美酒鍋                    |
| う   | ぜんざい    | <sup>しまねけん</sup> うまればね <sup>島根県</sup> 島根県だよ <sup>お</sup> おぜんざい                   |
| え   | 広かんらん   | <sup>えー</sup> えーあまい! <sup>呉で</sup> 呉でとれるよ <sup>ひろ</sup> 広かんらん                    |
| お   | ままかり    | <sup>おいしい</sup> おいしいね <sup>ごはん</sup> ご飯がすすむ <sup>ままかり</sup> ままかりだ                |
| か   | 神楽踊り    | <sup>かぐらま</sup> 神楽舞う <sup>しまね</sup> 島根でとれる <sup>さかな</sup> さかなたち                  |
| き   | 海軍のカレー  | <sup>きんようび</sup> 金曜日 <sup>し</sup> お知らせします <sup>かいぐん</sup> 海軍のカレー                 |
| く   | くわい     | <sup>くわい</sup> くわいが由来 <sup>しょうがつ</sup> 正月おせちに <sup>ふくやま</sup> 福山くわい              |
| け   | 元気汁     | <sup>げんきじり</sup> 元気汁 <sup>あさ</sup> 朝から食べて <sup>フル</sup> フルパワー                    |
| こ   | 子イワシ    | <sup>こ</sup> 小イワシを <sup>た</sup> 食べて強い子 <sup>カルシウム</sup> カルシウム                    |
| さ   | 広島つけ麺   | <sup>さかな</sup> さかなのだし <sup>から</sup> 辛めのつけダレ <sup>ひろしま</sup> 広島つけ麺                |
| し   | 瓦そば     | <sup>じゅー</sup> じゅーじゅーじゅー <sup>かわら</sup> 瓦で焼いた <sup>かわら</sup> 瓦そば                 |
| す   | 角寿司     | <sup>すめし</sup> 酢飯とね <sup>ぐざい</sup> 具材を押しぬく <sup>かくずし</sup> 角寿司                   |
| せ   | 尾道のラーメン | <sup>せあぶら</sup> 背油が <sup>はい</sup> たくさん入った <sup>おの</sup> 尾道で食べるラーメン               |
| そ   | お好み焼き   | <sup>そば</sup> そばと肉 <sup>かさ</sup> 重ねて焼くよ <sup>この</sup> お好み焼き                      |
| た   | がんす     | <sup>た</sup> 食べてみんさい <sup>がんす</sup> はうまい!                                        |
| ち   | オニオコゼ   | <sup>ちやう</sup> ちょっと怖い <sup>いか</sup> いかつい顔の <sup>オニオコゼ</sup> オニオコゼ                |
| つ   | ぼてぼて茶   | <sup>つかれた</sup> つかれたな <sup>ちやう</sup> ちょっと一息 <sup>ぼて</sup> ぼてぼて茶                  |
| て   | いただきごはん | <sup>て</sup> 手を合わせ <sup>あ</sup> いただきご飯 <sup>はん</sup> いただきます                      |
| と   | かに      | <sup>とつ</sup> とつとつ <sup>鳥</sup> 鳥取県 <sup>いっばい</sup> いっばいとれるよ <sup>かに</sup> かにさんが |
| な   | シジミ     | <sup>ナン</sup> ナンバーワン <sup>しんじこ</sup> 宍道湖でとれる <sup>やま</sup> やまとシジミ                |
| に   | 呉冷麺     | <sup>にんぎもの</sup> 人気者 <sup>くれ</sup> 呉が発祥 <sup>呉</sup> 呉冷麺                         |

| 頭文字 | キーワード     | 読み札                                                                               |
|-----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ぬ   | あなご       | <sup>ぬるぬる</sup> ぬるぬるの <sup>おいしい</sup> おいしいおさかな <sup>あなご</sup> あなご飯                |
| ね   | 笹まきもち     | <sup>ねが</sup> 願い込め <sup>こ</sup> 食べて健康 <sup>けんこう</sup> 笹まきもち                       |
| の   | のどぐろ      | <sup>のどぐろ</sup> のどぐろは <sup>のどが</sup> のどが黒い <sup>さかな</sup> さかなだよ                   |
| は   | はっさく      | <sup>はっさく</sup> はっさくの <sup>ほろ</sup> ほろ苦さが <sup>やみつき</sup> やみつきた                   |
| ひ   | 瀬戸内レモン    | <sup>ビタミン</sup> ビタミンC <sup>いっばい</sup> いっばいあるよ <sup>瀬戸内</sup> 瀬戸内レモン               |
| ふ   | 出雲そば      | <sup>ふる</sup> 古い歴史 <sup>れきし</sup> 三段重ねた <sup>いずも</sup> 出雲そば                       |
| へ   | 豆腐ちくわ     | <sup>ヘルシー</sup> ヘルシーな <sup>とうふ</sup> お豆腐使った <sup>とうふ</sup> 豆腐ちくわ                  |
| ほ   | 赤ジャガイモ    | <sup>ほ</sup> 掘り出すと <sup>あか</sup> 赤い土から <sup>あか</sup> 赤ジャガイモ!                      |
| ま   | ゆうれい寿司    | <sup>まっ</sup> まっ白な <sup>の</sup> のっぺらぼうの <sup>ゆうれい</sup> ゆうれい寿司                    |
| み   | 白桃        | <sup>みずみず</sup> みずみずしい <sup>ほっぺ</sup> ほっぺが落ちそう <sup>岡山</sup> 岡山の白桃                |
| む   | ピオーネ      | <sup>むら</sup> むらさきの <sup>甘い</sup> 甘い宝石 <sup>ピオーネ</sup> ピオーネだ                      |
| め   | 赤てん       | <sup>めず</sup> めずらしい <sup>真っ</sup> 真っ赤な食べ物 <sup>赤</sup> 赤てんだ                       |
| も   | きびだんご     | <sup>も</sup> ももたろう <sup>桃太郎</sup> 桃太郎 <sup>おとも</sup> おともになります <sup>きび</sup> きびだんご |
| や   | お好みソース    | <sup>やさい</sup> 野菜とね <sup>くだもの</sup> 果物のうまみ <sup>この</sup> お好みソース                   |
| ゆ   | 牡蠣        | <sup>ゆうめい</sup> 有名な <sup>かき</sup> 牡蠣といえば <sup>ひろしま</sup> 広島県                      |
| よ   | フグ        | <sup>よく</sup> よくとれる <sup>フグ</sup> フグといえば <sup>しも</sup> 下関                         |
| ら   | らっきょう     | <sup>らっきょう</sup> らっきょうは <sup>さきゅう</sup> 砂丘で育つ <sup>つよ</sup> 強いんだ                  |
| り   | マスカット     | <sup>りっぱ</sup> 立派だな <sup>おかやま</sup> 岡山でとれる <sup>マスカット</sup> マスカット                 |
| る   | どじょうすくい   | <sup>るん</sup> るんるん <sup>踊り</sup> 踊りもあるよ <sup>どじょう</sup> どじょうすくい                   |
| れ   | 白うさぎ      | <sup>れきし</sup> 歴史ある <sup>いなば</sup> 因幡のくにの <sup>しろ</sup> 白うさぎ                      |
| ろ   | かしわもち     | <sup>ろく</sup> ろくが <sup>た</sup> 六月に <sup>か</sup> かきわもち                             |
| わ   | ワニ料理 (サメ) | <sup>ワニ</sup> ワニ料理 <sup>ワニ</sup> ワニじゃないよ <sup>サメ</sup> サメですよ                      |

# 絵 札

- キーワードや読み札の内容をイメージしやすいイラストを描く
- ・手描きのイラストを、完成品にそのまま用いる
  - ・色鉛筆等を用いて、優しい色使いで描く
  - ・絵の背景の色塗りは、印刷業者に対して色を要望として伝える





# サイドブック（副読本）

○作製したかるたは「食育」に活用してもらうことが目的

→ **サイドブック（副読本）**の作成

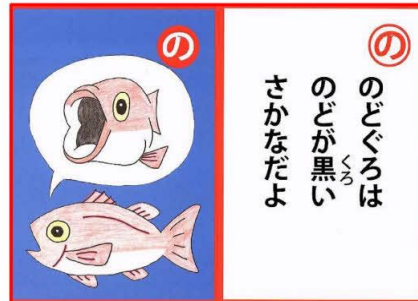
- ・ 各食材や食文化に関する具体的な説明を掲載
- ・ 読み札と絵札、2種類の札と同じ箱に収める



サイドブック

2022年3月

広島国際大学  
医療栄養学科



・国内で「のどぐろ」と呼ばれている魚の一般的な名称は「アカムツ」ですが、ノドの奥が真っ黒なことから「のどぐろ」と呼ばれるようになりました。

・綺麗な朱色な上、高級魚なので「赤いダイヤモンド」とも呼ばれています。日本に数多くあるのどぐろ漁獲地の中でも、島根で水揚げされる「のどぐろ」は脂の乗りが良いのが特徴です。

・いつ食べても美味しいと感じる魚ですが、最も美味しいとされる時期は諸説や地域差によって様々で、島根県では8月～5月が旬とされています。

<栄養面>・「のどぐろ」は魚の仲間なので、血や肉を作るたんぱく質が豊富です。（参考：魚介類図鑑、しまね観光ナビ）





# 今後に向けて

○本来なら配布後に、学校においてかるたを用いた食育の実践を試みるべき

○昨今のコロナ禍の影響で、かるたの使用そのものが実現するのか心配している

○いずれ感染が収束し、このかるたの活用が本格化したときに改善すべき点の発見や教育的効果の検証が可能になる

ご清聴  
ありがとうございました

