

食育しいとり～ごてんばの地場産品わかるかな？～

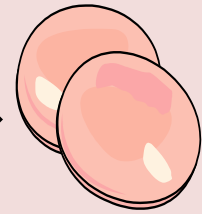
スタート!



ごてんばこめこ



こむぎ



①きんかとんハム



むしば



はさみ



みみ



かわ



〇〇〇



バス



③みくりや〇ば



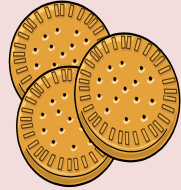
なみ



②み〇〇〇な



④わ〇び



ビスケット



⑤と〇〇〇〇し

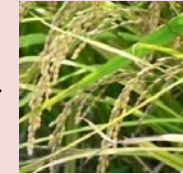


しか



かご

ゴール!



⑥こ〇〇ば

こしひかり

御殿場の地場産品いくつかあったかな

幼児期の食事ポイント

幼児期(2～5歳)から学童期(6～12歳)は、体の基礎が作られる大切な時期。適切な栄養摂取が必要ですが、そればかりではありません。この時期の食事は、脳や精神面の発達とも結びついているため、楽しく食べることがとても大切です。子どもが「一生を健康で楽しく生きる力」を身につけられるよう、毎日の食事の中で、食べものに関する話をする、時にはいっしょに料理を作ってみるなどの機会を積極的に持つようにしてみましょう。

「御殿場市の地場産品紹介」

①金華豚

富士山麓で大切に育てられ、肉は筋繊維の細かい霜降りとなるため、柔らかく苦ざわりの良い味わいです。

②水かけ菜

清らかな富士山の湧水と雪下ろしの吹く大自然が育てた水かけ菜。ビタミン、ミネラル、特にカルシウムを多く含みます。

③みくりやそば

御殿場では、昔から山芋をつなぎに作ったそばを、各家庭で打って振る舞っていました。大晦日、人が集まる時に振る舞われるふるさとの味です。

④わさび

富士山からの雪どけ水により豊富な湧水に恵まれており、御殿場市柴怒田・上小林が主な栽培地域です。

⑤とうもろこし

御殿場市は、昔から「とうもろこし」の栽培に適した地域で、甘さと品質のよさが好評です。7月下旬から8月中旬頃まで収穫されます。

⑥ごてんばこしひかり

富士山麓の標高500m高根地区を中心、に栽培された米で、雪どけの清流と冷涼で寒暖差のある気候が、おいしい「ごてんばこしひかり」を育てます。