

楽しく学べる
食育すごろく!



答え

- ① 南部地方では主に青大豆を使った「豆しとぎ」が作られています。一般的なしとぎが白いのに対し、青大豆を使った豆しとぎは鮮やかな緑色をしています。しとぎは「すりつぶす」という意味で、餅の原型ともいわれています。
- ③ そばかけの始まりは、南部藩の殿様がそばを食べたところ大変美味しく「このようにうまいものを庶民は食べてはならぬ」とご法度にしたため、人々はそばをつくるときに出る切れ端を三角に切って練り味噌をつけて食べたことといわれています。名前の由来には「かあけえ」（さあ食べてください）からという説もあります。
- ② ホタテの貝殻を鍋のように使い、旬の貝材とともに、味噌と溶き卵を入れて煮込んで作る漁師料理。下北地方では「味噌貝焼き（みそかやき）」、津軽地方では「貝焼き味噌（かやぎみそ）」と呼ばれています。
- ④ 豆しとぎ、貝焼き味噌（味噌貝焼き）、けいらん、かけ、べこもち、じゅね餅、せんべい汁、けの汁など。
- ③ ①ゴボウ、②レタスはキク科の植物です。キク科の花は、キクやタンポポのように小さな花がたくさん集まって1つの花に見えるのが特徴。③ジャガイモはトマトやピーマンと同じナス科に属しています。ジャガイモも花が咲いた後にトマトのような形の実がなります。
- ① ①はカボチャ、②はスイカと読みます。③の東瓜は存在しないようです。「南瓜」も「西瓜」も本来は中国語で、それぞれ中国からみて南方、西方に産する瓜を表すことばです。原産地は中南米ですが、日本にはカンボジアから渡ってきました。カンボジアが訛って「カボチャ」と呼ばれるようになったそうです。
- ①のみ
ゴボウの原産地はユーラシア大陸で、日本には中国から薬草として伝えられました。しかし、現代では日常的に根この部分を食べているのは日本だけといわれています。江戸時代にドイツ人医師シーボルトがオランダに持ち帰ったことがありましたが、残念ながら普及しなかったそうです。
- ① 奥入瀬川が流れる恵まれた自然豊かな環境のもと、にんにく粉末入り飼料を食べて育った豚を「奥入瀬ガーリックポーク」として販売しています。ビタミンB1、イノシン酸が多く含まれ、豚肉特有の臭いが少なく、脂身に甘味のある食味の良い豚肉です。
- ③ 粉は③のように黄色い殻がついた状態のお米を指します。そこから粉摺りをすることで②の玄米になり、さらに精米をすることで白米の状態に加工されます。
- ③ それぞれのカロリーの内訳は、①283kcal ②225kcal ③378kcalとなっています。なんと3つとも200kcalを超えているんです。おやつはリフレッシュにぴったりですが、1日の摂取カロリーや栄養素を考慮して、回数や量を調節しましょう。
- ① 冷気は上から下へ流れていくため、保冷剤は弁当箱の上に置くことで、効率よく冷やすことができます。暑い時期は保冷剤とともに保冷バッグに入れて、冷蔵庫や日陰など涼しい場所で保管しましょう。
- ② 約半数の世帯で非常食の用意がないのが実態です。非常食には、エネルギー源になる米などの主食、たんぱく質源になる肉や魚の缶詰、野菜ジュース、乾物などをそろえるのが推奨されています。家族に乳幼児や高齢者、食物アレルギーなどを持つ人がいる場合は、それぞれ必要なものを用意しましょう。

用意するもの

・サイコロ ・参加者分のコマ

ルール説明

- ・サイコロを振り、出た数だけコマを進めよう
- ・順位はゴールした順番で決定
- ・止まったマスのクイズを正解したら1マス進もう



1 津軽地方などで古くはお供え物として作られていた郷土料理「しとぎ餅」。一般的には米粉で作られますが、冷害の影響によりお米が貴重だった南部地方では何を加えて作っているでしょう？

①青大豆 ②トウモロコシ ③じゃがいも

13 お弁当を冷やすために使う保冷剤。どこに置くのがもっとも良いとされているでしょう？

①弁当箱の上 ②弁当箱の下

12 おやつは1日200キロカロリー程度が適量とされています。選択肢の中で300キロカロリー以上のものはどれ？

①板チョコ 1枚 (50g)
②コーラ 1本 (500ml)
③柿の種 1袋 (100g)

11 ★朝ご飯を食べ忘れて力が出ない…1回お休み

10 お米は稲穂からとった状態の「粳（もみ）」から殻を剥いたり、削ったりして食べやすくします。写真の中で「粳」の段階のお米はどれ？

① ② ③

2 「そばかけ」の“かけ”とは南部弁で何のことを指す？

①(タレを) かける ②駆けつける
③かけら・端っこ

14 災害時に備えて非常食を用意している世帯の割合は？

①3割 ②5割 ③7割

15 作物にやませの影響が…4マス戻る

GOAL クイズコーナー Question!

Q〇の中に入る言葉は、何でしょうか？
1. 食事 2. 教育 3. 食育
A. 毎年6月は〇〇月間

応募締切 7/31 (水)
当日の消印有効

応募者の中から抽選で5名様に「QUOカード 1,000円分」をプレゼント!

応募方法: ハガキ又はFAXで FAX/0176-24-1829
頂いた個人情報、このたびの用途以外には一切使用いたしません。

応募先: 十和田市西十三番町4-28 企画広報課

クイズの答え: 郵便番号・住所、お名前(フリガナ)、電話番号、年齢・性別

3 津軽、下北地方で食べられている「みそかやき・かやぎみそ」と呼ばれる郷土料理の主な材料は？

①カニ ②ホタテ ③カボチャ

4 ★青森県の郷土料理といえば？せーので言ってみよう。全員揃ったら…全員1マス進む

5 次のうちキクの仲間ではない野菜はどれ？

①ゴボウ ②レタス ③ジャガイモ

6 「カボチャ」は漢字でどのように書くでしょう？

①南瓜 ②西瓜 ③東瓜

7 ゴボウを食べる国はどこ？ 選択肢からすべて選ぼう!

①日本 ②中国 ③オランダ

8 ★ニンニク料理を食べて元気いっぱい! …2マス進む

9 十和田地区にはブランド豚肉があります。おいしさの秘訣は何を食べているから？

①ニンニク ②ナガイモ ③ショウガ