

きょう さい
食育教材

知りたい!
食べたい!



おいしい

ゆ



知ってる?

Europe
ヨーロッパ



およそ
1万年ほど前

メソポタミアで小麦の
栽培が始まりました。

Mesopotamia
メソポタミア



小麦

めの歴史



めんの始まり

日本や世界の国々では、
さまざまなめんが食べられています。
人びとは、どのようにして
めんを食べててきたのでしょうか。

China
中国

およそ
2600年ほど前

小麦から小麦粉を作る
技術が発達して、ヨーロッパ
や中国になったと
考えられています。

Japan
日本

およそ
1300年ほど前

日本のめんは
中国へ勉強のために行った
人たちが、持ち帰ったのが
始まりといわれています。

日本で生まれた
即席めん

昭和33年、安藤百福氏が
約1年間の研究を
重ねたうえで完成。



知ってる? 日本の麺

うどん



こ むぎ こ しょくえん
小麦をひいた小麦粉に食塩と水を入れてねり、細長くしためん。

Q 「そうめんの日」は何月何日?

- ①7月7日 ②8月8日



そば

そばの実をひいたそば粉に水とつなぎを入れてねり、細長くしためん。

そうめん



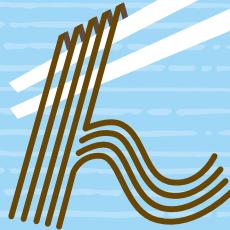
こ むぎ こ しょくえん
小麦粉に食塩と水を入れてねった生地に、
食用油などをぬって、乾燥させためんで、太さが1.3mm未満のもの。
太さが1.3mm以上で1.7mm未満のものは、「ひやむぎ」という。

A

①7月7日。平安時代、貴族が七夕の行事で、そうめんの原型と考えられる食べ物をそなえたといいます。
その風習から、現代になって、7月7日は「そうめんの日」となりました。

日本のさまざまな

めん



りょう
料理



おきなわん おきなわん
沖縄県 沖縄そば

小麦粉で作っためんを、かつおだしや
とんこつのスープに入れて食べる。



いざも いざも
島根県 出雲そば

そばの実を丸ごとひいて使うため、
黒っぽく、そばの香りが強い。



ひみ ひみ
富山県 氷見うどん

氷見市周辺で作られる、
のどごしのよい手のべうどん。



さぬき さぬき
香川県 讃岐うどん

こしのあるめんと、
だしのきいたつゆが特徴。



ごとう ごとう
長崎県 五島うどん

五島列島で作られる、
細めんが特徴のうどん。



みわ みわ
奈良県 三輪そうめん

日本で初めてそうめんが作られるように
なったという、三輪地方のそうめん。



あいち あいち
愛知県 きしめん

名古屋市を中心に作られる、
はばが広くひらたいうどん。



め

日本にはおいしいめん料理がたくさん!

全国各地には、郷土に伝わる伝統的なめん料理がたくさんあります。

みんなさんは、どんなめん料理を食べたことがありますか？

このほかにどんなめん料理があるか、調べてみましょう。



いなにわ
秋田県 稲庭うどん

約350年の
伝統があるといわれる、
細くてひらたい干しうどん。



秋田県

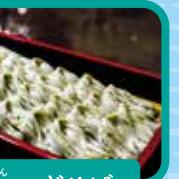


岩手県 わんこそば

小さなおわんに入ったそばを、
どんどんおかわりをして食べる。



岩手県



にいがたけん
新潟県 へぎそば

つなぎに海うその布のりを
使ったそばを、片木という器に盛る。



富山県



群馬県



ぐんまけん みずさわ
群馬県 水沢うどん

食べられている、
こしの強いうどん。



長野県



愛知県



しなしゅう
長野県 信州そば

長野県内で作られる、
風味のよいそば。



やまなしけん
山梨県 ほうとう

はばの広いうどんと季節の野菜を、
みそ仕立ての汁で煮こむ。

知ってる?

日本のラーメン

日本のさまざまなラーメン

中国から伝わっためん料理は、日本で独自に進化して「ラーメン」になりました。

全国には、その土地方で発展したさまざまなラーメンがあります。

※紹介しているラーメンは、
一例です。



福岡県 博多ラーメン

白くにごったとんこつスープに、
細くてまっすぐなめん。
紅しょうががのっている、
古くからあるラーメン。



福岡県 福岡ラーメン



長崎県 長崎ちゃんぽん

ぶた肉や野菜、かまぼこなどをいため、
めんといっしょにスープで煮こむ。



広島県 尾道ラーメン

屋台から始まったラーメンが
元祖といわれる。しょうゆ味のスープに、
いわしの煮干し粉入りが多い。



主にしょうゆ味のこってりした
スープと、まっすぐなめん。
ぶたの背脂がのったものも多い。



広島県



京都府



熊本県 熊本ラーメン

とんこつや鶏がらのスープに、
太めのまっすぐなめん。
にんにく入りが特徴。



徳島県 徳島ラーメン

とんこつや鶏がらのスープに、
あまからく煮こんだぶたバラ肉と、
生卵がのっている。



北海道 函館ラーメン

さっぱりとした塩味の透明なスープに、
中細のめん。具はチャーシュー、
メンマ、ねぎなど。



北海道 札幌ラーメン

みそ味のスープに、中太のちぢれめん。
もやしなどの野菜をいためてのせる。



北海道 札幌ラーメン



栃木県 佐野ラーメン

しょうゆ味のスープ。
青竹をふんで生地をのばす、
手打ちのちぢれめんが特徴。



福島県 喜多方ラーメン

しょうゆ味のスープに、
平たいちぢれめん。
ねぎやチャーシューをのせる。



岐阜県 高山ラーメン

とり 鶏がらなどのだしに、直接
しょうゆなどを入れて味をつける
スープと、平たいめんのラーメン。



神奈川県 横浜ラーメン

中华料理から発展し、近年は、
しょうゆ味のとんこつスープに
太いめんのラーメンが人気。



東京都 東京ラーメン

煮干しなどのだしをきいた
しょうゆ味のスープに、細い
ちぢれめんのラーメンが伝統的。

知ってる?

世界のめん



中国のめん

中国では、小麦粉こむぎこを使っためんを「麺」といい、
米などそのほかの原料で作ったものは「粉」とよんで区別くべつしています。



タンメン

中国では、スープにめんが入った料理を「湯麺」という。
野菜や肉など、入れる材料によって、さまざまな名前の料理となる。



ビーフン

ゆでてから、いためる。
スープに入れるものもある。
米を原料にしていて。



ジャージャーメン

肉みそをのせためん。
小麦粉こむぎこを原料にしていて。

イタリアのパスタ

パスタは、小麦粉こむぎこに水を加えてこね、いろいろな形に整えて作ります。



スパゲッティ

長いパスタで、直径が1.2mmから2.5mmのもの。
イタリア語で「ひも」という意味の「スパーゴ」から名前がついた。



リングイネ

「小さな舌した」という意味で、断面がだ円形をしている。



フェットチーネ

はばが約6mmの平たい、たまご入りの手打ちめん。



ペンネ

「ペン先」という意味の短いパスタ。

世界のさまざまな

めん

料理



イタリア



ウズベキスタン ラグマン

スプーンを使って、めん、具、スープを
いっしょにすくって食べる。



ウズベキスタン



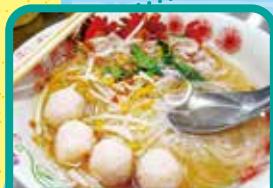
ブータン トゥクパ

小麦粉から作る手打ちのめんを、
肉や野菜などとスープで煮こんだ料理。



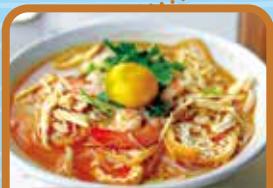
イタリア パスタ

スパゲッティなどのロングパスタ、
ペンネなどのショートパスタの
ように、さまざまな種類がある。



タイ クイッティアオ

めんや具、スープの種類が
たくさんあり、自分で組み合わせを
選んで注文する。



マレーシア ラクサ

魚やエビから
だしを取ったスープに、
米から作っためんを入れる。

ブータン

タイ

マレーシア

中国



韓国



韓国

台湾

ベトナム

ハワイ



ベトナム フォー



台湾 牛肉麺



ハワイ サイミン



韓国 ネンミョン

冷たいめん(冷麵)のこと。
地方によって、さまざまな料理がある。



中国 担々麺

からい味の、ひき肉の入った
四川省の
代表的なめん料理。

めん料理は、世界のさまざまな国や
地域で食べられています。

どんなめん料理を食べてみたいですか?

近くに外国人の人があれば、

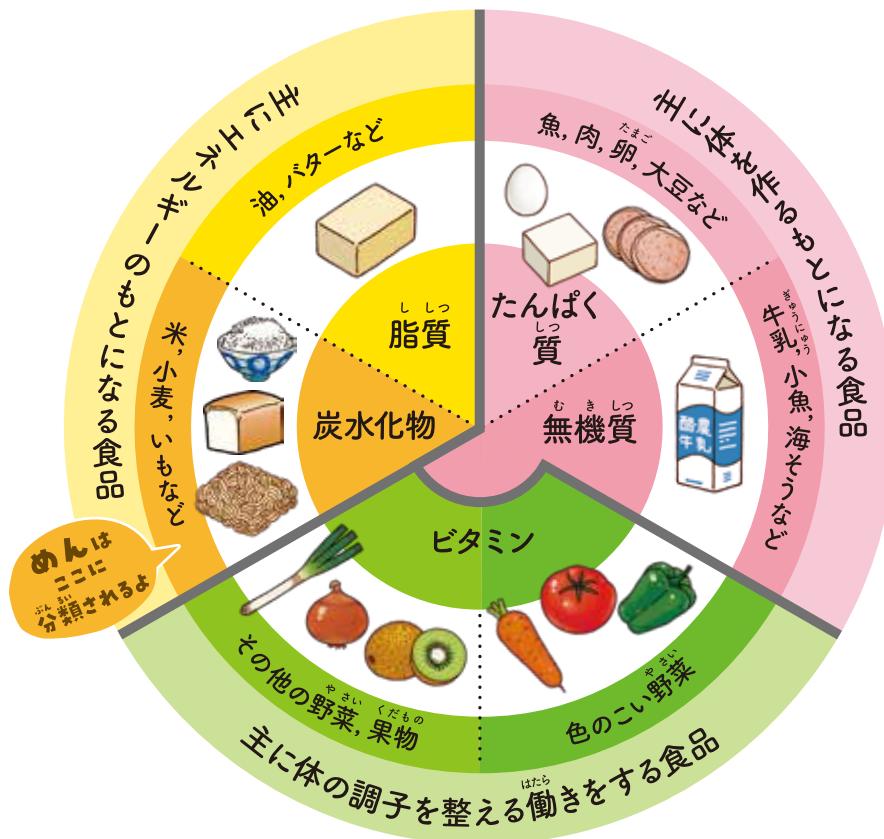
どんなめん料理があるか、聞いてみましょう。

えい よう

めんの栄養

食品には炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンなどの栄養素がふくまれていて、わたしたちの体内でさまざまな働きをします。

栄養素の主な働きと食品



めんにどんな食品を組み合わせると、栄養バランスがよくなるかな？

栄養のバランスを考えよう

食事をするときには、いろいろな栄養素をバランスよくとるため、さまざまな食品を組み合わせて食べることが大切です。たとえば、主食としてめんを食べる場合、魚・肉・卵・豆などを使った主菜や、野菜などを使った副菜をそえると、栄養バランスがよくなります。

主食(ごはん・パン・めんなど)



主菜(魚・肉・卵・豆など)



副菜(野菜など)



めん料理は、さまざまな食品を具としていっしょに調理することもできます。めん料理を作るとき、めんにどのような食品を組み合わせると栄養バランスがよりよくなるか、13ページの図を参考にして考えてみましょう。



■食品の組み合わせの一例

食品のグループ	主にエネルギーのもとのなる食品	主に体を作るもとのなる食品	主に体の調子を整える働きをする食品
食品の例	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・乳製品・小魚・海そうなど
めん料理に使う食品の例	即席めん	ごま油・ラー油・オリーブ油など	卵・チャーシュー・チーズ・わかめ・のりなど
多くふくまれる栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質・無機質
			ビタミン・無機質

食品表示は 大切な情報

商品についている表示やマークで、
食品について必要な情報を確認することができます。

食品表示の見方

名称	即席めん
原材料名	油揚げめん(小麦粉(国内製造)、植物油脂、でん粉、食塩)、スープ(食塩、香辛料、チキンエキス)/調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦、鶏肉を含む)
内容量	97g(めん90g)
賞味期限	2021.8.25
保存方法	においが強いもののそばや直射日光を避け、常温で保存してください
製造者	○○食品株式会社 東京都千代田区

名称

その商品の内容を表す一般的な名前。

原材料名

原材料として、使用量の多い順に書かれています。

内容量

どのくらい入っているか、書いてあります。

賞味期限

おいしく食べることのできる期限が書かれています。

保存方法

未開封の状態で、どうやって保存するのが適切か、書いてあります。

食品の表示

賞味期限

食品をおいしく食べられる期限。
品質が悪くなりにくい、加工食品などに表示される。



消費期限

食品を食べられる期限。
品質が悪くなりやすい、生鮮食品などに表示される。

食物アレルギーの表示例

表示義務7品目

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)

表示推奨21品目(さば、大豆など)

本商品に含まれているアレルゲンを枠内■にて表示
(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに
アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシュー	キウイフルーツ
牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

めん製品についているさまざまなマーク



JASマーク

「日本農林規格」に適合する品質の食品に表示される。



電子レンジ調理不可

アルミ箔使用の容器など、電子レンジ調理に適さないことを表す。



やけどに注意

熱いお湯を使う食品に表示され、注意をうながす。



移り香注意

においの強いもののそばに置かないよう、注意をうながす。

かん きょう

環境を守るために

スリーアール

3Rとは？

ごみを減らし、環境を守る行動。ごみになる物を減らす「リデュース(Reduce)」、使える物を再使用する「リユース(Reuse)」、分別されたごみを資源として再生利用する「リサイクル(Recycle)」のことです。

分別収集のためのマーク



紙製容器包装

リサイクルする紙製の容器包装に表示。



ペットボトルマーク

ペットボトルを他のプラスチック製容器と区別するためのマーク。



飲料缶の識別マーク

スチール缶とアルミ缶を区別するためのマーク。



プラスチック製容器包装

ペットボトル以外の、リサイクルするプラスチック製容器包装に表示。

即席めん 容器のくふう

即席めんのカップ容器は、紙製・プラスチック製の表示により、分別収集してリサイクルすることが可能となっています。植物からできたプラスチックを使って、自然界で分解される容器が開発されるなど、海洋プラスチックごみを減らす取り組みも行われています。

* 海洋プラスチックごみ…海に流出したプラスチックごみ。分解・消化されず、海の生物が誤って食べて体内を傷つけられたりする問題が起きている。

食品ロスをなくそう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを、「食品ロス」といいます。

食品ロスを減らすくふう

- 必要な分だけ買う
- 消費・賞味期限が近いものから使う
- 正しい方法で保存する
- 料理は食べられる量を作る など



のうりんすいさんしょう
農林水産省による食品ロス削減
こくみん
国民運動のロゴマーク「ろすのん」

エスディージーズ

SDGsって？

SDGsとは、地球がかかえる問題を解決するための、世界共通の目標です。環境を守りながら、経済的にも発展し、戦争や貧困のない世界を2030年までにつくるため、17の目標ができました。わたしたち一人ひとりにできることは何か、考えてみましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



さい がい じ ひ じょう しょく 災害時に役立つ非常食

じ しん 地震や台風、大雨などの自然災害は、いつ起こるかわかりません。
水や、長期間保存できる即席めんなどの食品を、
常に備えておきましょう。

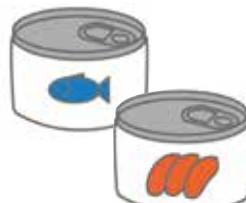
非常食の例

き ぐ 調理器具や食器などを必要とせず、少量の水やお湯で食べられる食品が便利。
じゅうみ き げん 賞味期限に注意して、野菜もいっしょにとるようにしましょう。

ごはん(アルファ化米)



缶づめ



即席めん(カップめん)



ビスケット・チョコレート



非常食といっしょに備えよう

災害のときには、電気やガス、水道などが止まってしまうことがあります。
非常食のほか、これらも備えておくことが大切です。



飲料水

水は、生きていくためにとても重要です。
飲料用と調理用で、
ひとり1日に3Lが必要といわれています。

カセットこんろ・ガスボンベ

電気やガスが止まったときも、
湯をわかしたり、調理をしたりして、
温かい食事をとることができます。



非常食は、食べて入れかえよう

非常食を備えることは大切ですが、しまいこんだままでいると、いつのまにか賞味期限が過ぎてしまうこともあります。
期限がくる前に食べて、その分を買い足す方法(ローリングストック法)なら、食品をむだにせず、災害に備えることができます。



りょうり めん料理を作つてみよう

しょくちゅうどく 食中毒に気をつけよう

しょくちゅうどく 食中毒とは、食事を通して有害な菌などを体内にとりこみ、
腹痛や下痢などの症状を引き起こす病気です。
しょくちゅうどく 食中毒を予防するため、調理や食事のとき、3つのことに気をつけましょう。

しょくちゅうどく よぼう 食中毒予防の3つのきまり

1 菌をつけない



調理や食事の前の手洗いとともに、
食材や調理器具をしっかりと洗いましょう。

2 菌をふやさない



作った料理は早めに食べましょう。
すぐに食べない物は、冷蔵庫に入れて、
低い温度で保存しましょう。

3 菌をやっつける



中心まで十分に加熱して、
菌をやっつけましょう。

正しい手洗いの方法

- 流水で
せっけんを
あわだてる
- 指を組んで
指の間を洗う
- 手の甲を洗う
- つめ爪の間を洗う
- 手首をねじる
ように洗う
- 水で洗い流す

そくせき 即席めんを使ったかんたんレシピ

やさい
野菜などもいっしょにゆでて、栄養バランスアップ!!

サンラータンメン



こまつなを
使用

ざいりょう 材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)……1袋
トマト……35g
長ねぎ……25g
こまつな……20g
とうふ……60g
細切りきくらげ……少し
かにかまばこ……2本
卵……1個
ごま油またはラー油……少し
酢……大さじ2
片栗粉……小さじ1

ポトフラーーメン



じゅがいもを
使用

ざいりょう 材料(1人前)

即席めん(しお味)
……1袋
水……800mL
とり肉……60g
ウインナー……4本
だいこん……4cm
キャベツ……2枚
玉ねぎ……1/4個
じゃがいも……1個
にんじん……1/4本
ブロッコリー……8房
ペリーフ……1枚

作り方

1. とり肉は2cmくらいの薄切りにする。
2. だいこん・じゃがいも・にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは一口大に切る。
3. ブロッコリーはさっとゆでておく。
4. なべに水を入れ、添付スープを半分入れ、火にかける。
5. ふつとうしたら、ブロッコリー以外の材料を入れて煮こむ。
6. 野菜がやわらかくなったら、めん・ブロッコリー・残りのスープを入れて、2分～2分30秒煮こむ。

作り方

1. なべに水450mL、即席めん、ななめ薄切りにしたねぎを入れ3分煮る。
2. 2cm角切りトマト、こまつな、細切りきくらげ、さいのめとうふ、添付スープを入れて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を回し入れる。
3. 酢、ほぐしたかにかまばこを入れ、ごま油(またはラー油)をかける。

ほかにもさまざまなレシピを紹介しています。



インスタントラーメン 小学生 レシピコンクールを開催しています。

身近にあるインスタントラーメンを題材に、食材・調理法・栄養バランス・盛り付けなどについて自らが考え、調べ、調理することを通して、家族や友人とともに食について話しあう機会を提供することを目的としています。



農林水産大臣賞



がんばれ受験生!!
エコな塩カレーラーメン
高井 莉緒(たかいりお)さん 6年/北海道

文部科学大臣賞



カルシウムたっぷり♡
牛乳ラーメン
竹野 花菜(たけの かな)さん 5年/山口県

QRコード

くわしい内容はHPで
紹介しています。

製 作 一般社団法人 日本即席食品工業協会
監 修 大森 桂（山形大学学術研究院教授）
発 行 2021年4月
発行所 一般社団法人 日本即席食品工業協会
〒105-0004 東京都港区新橋 6-9-5 JBビル4F
URL <https://www.instantramen.or.jp>

写真提供 (50音順)
沖縄観光コンベンションビューロー 香川県観光協会 岐阜県観光連盟
ググっとぐんま写真館 熊本市 札幌市 徳島県観光協会 栃木県
ながさき旅ネット ながの観光コンベンションビューロー⁺
新潟県観光協会 日清食品ホールディングス 函館市 広島県
福岡県観光連盟 福島県 まだ製麺

