

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

めんの歴史



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? 日本のうどん

うどん



小麦をひいたこむぎ小麦粉に食塩と水を入れてねり、細長くしためん。

Q 大阪に
「たぬきうどん」は
ある? ない?



3



そば

そばの実をひいたこむぎ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



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 ない。関東では一般的に、油あげがのったそば・うどんを「きつね」、天かすをのせたものを「たぬき」とよびます。
しかし、大阪で「きつね」とは、油あげののったうどんだけをさし、「たぬき」は油あげののったそばのことをいいます。

4

日本のさまざまな

めん料理



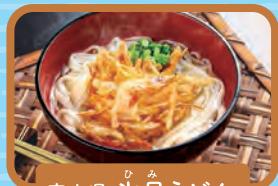
沖縄県 沖縄そば

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。



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。



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。



島根県

こしのあるめんと、
だしのきいたつゆが特徴。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



新潟県



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



長野県



山梨県



長野県 信州そば

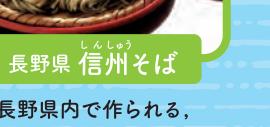
はばの広いうどんと季節の野菜を、
みそ仕立ての汁で煮こむ。



群馬県 水沢うどん

渋川市の水澤寺周辺で

食べられている、
こしの強いうどん。



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?

世界のめん



中国のめん

中国では、小麦粉を使っためんを「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。
米を原料にしている。



ジャージャーメン

肉みそをのせためん。
小麦粉を原料にしている。

イタリアのパスタ

パスタは、小麦粉に水を加えてこね、
いろいろな形に整えて作ります。



フェットチーネ



はばが約6mmの
ひらたい、たまご入りの
手打ちめん。



スパゲッティ

長いパスタで、
直径が1.9mm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」という意味で、
断面がだ円形をしている。



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



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 トウクパ

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。

ブータン



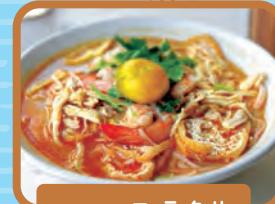
イタリア パスタ

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。

中国



韓国



韓国 ネンミョン

冷たいめん(冷麺)のこと。
地方によって、さまざまな料理がある。

台湾



台湾 牛肉麺

ベトナム



ベトナム フォー

牛肉のスープを使っためん料理。

ハワイ



ハワイ サイミン

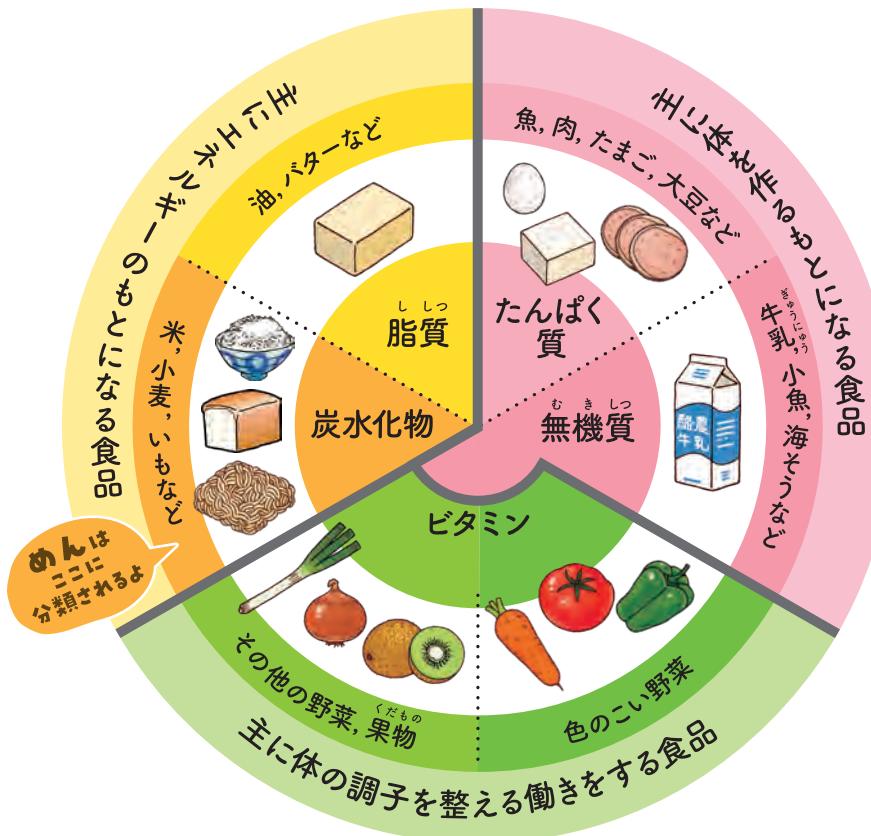
ハワイで生まれた、
ラーメンに似た料理。

めん料理は、世界のさまざまな国や
土地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。

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？

食中毒を防ぐには

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。

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。

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。すぐに食べないものは、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
あわてる



指を組んで
指の間を洗う



手の甲を洗う



つまづの間を洗う



手首をねじる
ように洗う



水で洗い流す

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	洋菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、植物油脂、卵黄（卵を含む）、砂糖、食塩／加工でん粉、香料
内容量	100g
賞味期限	2020.8.25
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、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
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



NO-FOODLOSS PROJECT

農林水産省による食品ロス削減
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

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

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。

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。

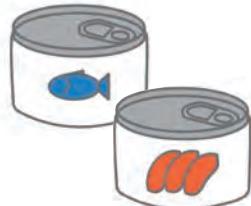
ごはん(アルファ化米)



即席めん(カップめん)



缶づめ



ビスケット・チョコレート



即席めんを使った かんたんレシピ

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



材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)……1袋
 トマト……35g
 長ねぎ……25g
 小松菜……20g
 とうふ……60g
 細切りきくらげ……少し
 かにかまぼこ……2本
 たまご……1個
 ごま油またはラー油……少し
 醋……大さじ2
 片栗粉……小さじ1

ポトフラー麺



材料(1人前)

即席めん(しお味)……1袋
 キャベツ……2枚
 玉ねぎ……1/4個
 水……800mL
 じゃがいも……1個
 にんじん……1/4本
 ウインナー……4本
 プロッコリー……8房
 大根……4cm
 ベイリーフ……1枚

作り方

1. とり肉は2cmくらいの薄切りにする。
2. 大根・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、プロッコリーは一口大に切る。
3. プ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、プ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・プロッコリー・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、小松菜、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、溶きたまごを回し入れる。
3. 醋、ほぐしたかにかまぼこを入れ、ごま油(またはラー油)をかける。

第18回(2019年度)

インスタントラーメン 小学生レシピコンクールが開催されました

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。

2019年度 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



たかいりあ
高井 莉緒さん 6年／北海道

2019年度 文部科学大臣賞

カルシウムたっぷり♡
牛乳ラーメン



たけのかな
竹野 花菜さん 5年／山口県

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 2020年6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

ぐぐっとぐんま 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 まだ製麺

