

海のやさい海そうを 食べよう



①「海の野菜、海藻を食べよう」

②「日本は海藻の国です。海に囲まれた日本は、海藻がたくさんとれます。日本ほどさまざまな海藻を食べている国はありません。日本人は昔から、海藻を使った料理をたくさん食べてきました。皆さんはどんな海藻を知っていますか？」

③『「あおのり」「こんぶ」「わかめ」「ひじき」「あさくさのり」「もずく」「海ぶどう」「あらめ」「とさかのり」「あおさ」「てんぐさ」など色々な海藻があります』

④「今から海藻について色々なクイズをします」「なぞなぞをします。魚屋さんが『店で売っている品物をたくさん買ってほしい』と考えました。そこで、こんぶやわかめやひじきを一番前に並べました。それはなぜでしょう？ ヒントは、お客さんが〇〇〇〇だからです」（10秒間待つ）
「こんぶやわかめやひじきは海藻です。一番前に並べると、お客さんが品物を「買いそう（海藻）」になるからです」

日本人はどのくらい前からわかめを食べていたでしょうか？

- ①100年前
- ②500年前
- ③8000年前



⑤「日本人はどのくらい前からわかめを食べていたでしょうか？」

「①約100年前 ②約500年前 ③約8000年前」

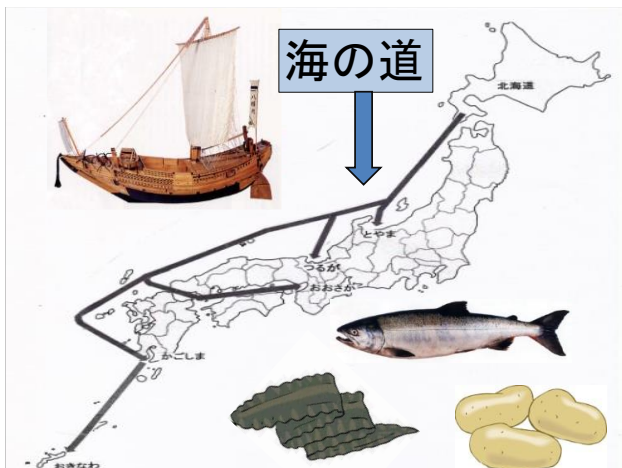
(5秒間待つ)



⑥「正解は、③の約8000年前からです。

8000年前の建物後から、

わかめなどの海藻が見つかっています」



⑦「昔からこの海の道で北海道から日本各地に運ばれてきた食べ物があります、それは何でしょうか？」

「①魚の鮭 ②こんぶ ③じゃがいも」

(5秒間待つ)

『正解は「こんぶ」です。北海道でとれた昆布を運ぶための船の通り道が昔からありました。その道は「こんぶロード」とよばれています』

こんぶは、日本の海でとれますが、どこでとれるのでしょうか。

- ①日本のまわりの海
- ②おきなわの海
- ③北海道の海

⑧「こんぶは、日本の海でとれますが、どこでとれるのでしょうか？」

「①日本の周りの海、全部 ②沖縄の海 ③北海道の海」

(5秒間待つ)



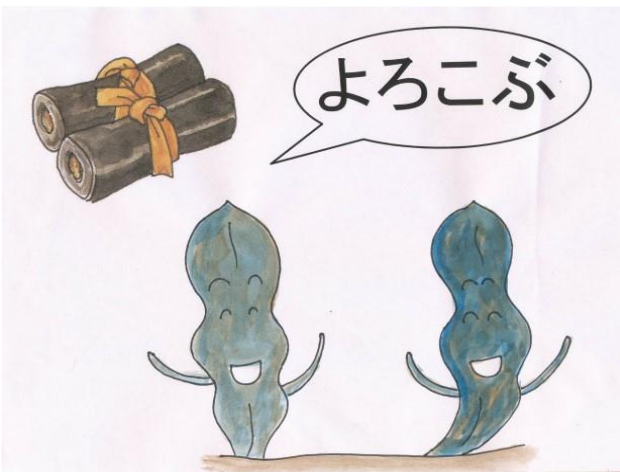
⑨「正解は北海道の海です。昆布が育つためには、冬の海水の温度が低いことが必要です。そのため昆布がとれるのは北海道と東北の海の一部だけです」

おせち料理に「こんぶまき」が出てくるのはなぜでしょうか。

- ①かんたんに作れるから
- ②おいしいから
- ③たのしくらせるように

⑩「おせち料理に『こんぶ巻き』が出てくるのはなぜでしょうか？」

- 「①簡単に作れるから②おいしいから
 - ③楽しく暮らせるように」
- (5秒間待っ)



⑪『正解は、「楽しく暮らせるように」です。昆布巻きは『よろこぶ』の語呂合わせから、みんなで喜んで、楽しく暮らせるようにと願って食べます』

海そうのえいよう



海そうは海のやさい

⑫『海藻のいろいろなことがわかりましたか。海藻をしっかり食べていると、骨を丈夫にしてくれます。便秘の予防になります。毎日を健康に過ごせます。海藻は野菜と同じように体の調子を整えてくれる働きがある事から「海の野菜」とも呼ばれています。体により働きをする海藻をしっかり食べるようにしましょう』