

お肉の食育サイト「おにくらぶ」まんがガイドブック

お肉だいすき ❤

インスタグラムで人気の作家による「おにくらぶ」体験レポート
— お肉を愛するみんなのくらぶ —

お肉博士こと
おにくだいすき
鬼九大介博士



愛があるんじや!

お肉は
おもしろくて奥深い!
家族でいっしょに
たのしく学ぼう!

お肉は
どうやって
食卓まで
とどくの?

お肉には
どんな種類が
あるの?

お肉は
なにからでき
ているの?



「お肉を食べる＝命をいただく」こと。

作 者
モチコさん
@mochicodiary



育児マンガ家。長女・イチコさん(9歳)、長男・二太郎さん(6歳)との愉快な日常を綴ったマンガをインスタグラムで公開中。

※年齢は2023年11月時点

モチコさんが
体験したのは…／

お肉の食育サイト 「おにくらぶ」

「お肉はどこからくるの？」を
デジタル紙芝居で紹介！

キッズ部

お肉が食卓にとどくまで
(対象: 小学1年生~)



お肉の食育 POINT

普段ご家庭で食べているお肉が「どうやって作られているか」を学び、「お肉を食べること＝牛・豚・鶏の命をいただくこと」の大切さを考えてみましょう。



3



1



2



2

1

お肉が食卓にとどくまでにはたくさんの人の想いが詰まっている！

作者
ぴよとなつきさん
@naxkiii



関西在住のイラストレーター。旦那さんと、ふたりの小学生の息子さんとの4人家族。インスタグラムで育児エピソードを配信中。

知るほどおいしい お肉の話



ぴよとなつきさんが
体験したのは…

お肉の食育サイト 「おにくらぶ」

お肉に関わる人たちが暮らす
ミートタウンを探検！

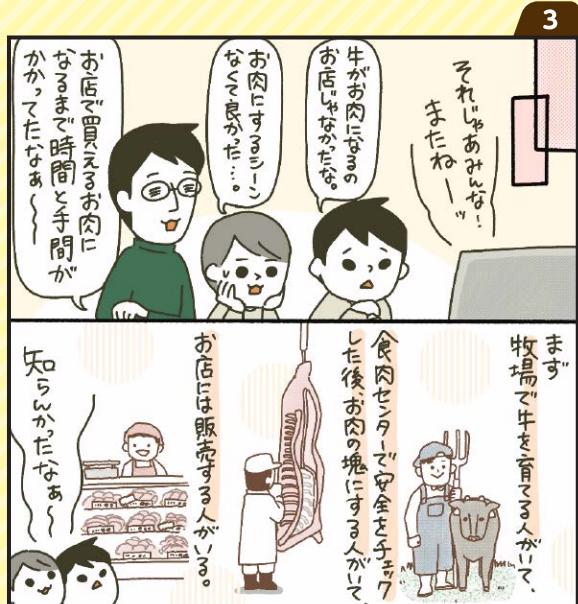
キッズ部

わくわくお肉レポート (対象: 小学1年生)



お肉の食育 POINT

家畜の命をいただくこと、お肉が食卓にとどくまでに関わるすべての人への感謝の気持ちを込めて、ご家庭で「残さずおいしく食べる」とを実践しましょう。



3



1



4



2

たのしみながら
「お肉に向き合う」
ことの大切さを実感！

作 者

MOTOKOさん
@motok68



三男一女の4人兄妹を育てながらインスタグラムで育児マンガを発信。単行本「うちのヒフミヨ! 兄たちは妹びより」(祥伝社)が発売中。炭火で焼いたお肉が好き。

\MOTOKOさんが体験したのは… /

お肉の食育サイト「おにくらぶ」

意外と知らない!?お肉知識が満載!

ゲーム部

おにクロスワード (対象: 小学3年生~)

お肉の食育 POINT

日本で暮らす多くの人が、毎日の食事を自由に選び、食べられる時代だからこそ、**食や食材と向き合い、感謝の気持ちを持つ**ことが大切です。お子さまといっしょにお肉の知識をたのしく学びながら、**お肉と向き合う**時間をつくってみましょう。



7

クロスワードパズル

4

郷土料理は?

甘辛だれを
からめて焼いた
ぶた肉をごはんに
のせた料理で

北海道十勝地方の
郷土料理は？

5

お肉大好きな
子ども達：
これから時代は
無節操に食べることなく
こうして楽しく遊びながら
お肉に向き合って
いきたいな



6

問題が全般的にけつこう
むずかしくて――

①お肉になった家畜への
感謝を込めて、その魂を
供養する石碑は?

は?
知らね
え!

②「肉をすす」という意味で
江戸時代から明治時代に
使われたフォークのよひ方は?

おお
わからん!
こたえ――
①くじんで
②ばくじ

バラエティー豊かな お肉の部位を知れば、 食生活にも役立つ!?

作 者
ぴよとなつきさん
@naxkiii



関西在住のイラストレーター。旦那さんと、ふたりの小学生の息子さんとの4人家族。インスタグラムで育児エピソードを配信中。



＼ぴよとなつきさん／
体験したのは…／

お肉の食育サイト 「おにくらぶ」

お肉の部位の名前と場所を
ピタッと当てよう!

ゲーム部

お肉の部位パズル (対象: 小学3年生~)

お肉の部位パズル



お肉の食育 POINT

牛・豚・鶏それぞれにたくさんの部位があり、それぞれ肉質や味わい、適した料理が異なります。部位ごとの特徴を学び、お肉のおもしろさに触れることで、お子さまのお肉や食材に対する興味を広げましょう。



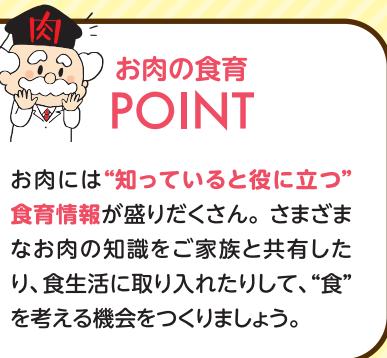
おもしろくて奥深い 多彩なお肉の知識が 食への「気づき」に！

作 者



うえだしろこさん
@shiroko_u

長男・桃太郎さん(11歳)、次男・金太郎さん(8歳)が繰り広げる日常をまんがにして、インスタグラムで投稿。“育児あるある”な楽しい描写にママ読者から共感の声が多数。※年齢は2023年11月時点



\うえだじろこさんが体験したのは… /

お肉の食育サイト「おにくらぶ」

楽しく学べるお肉のクイズに挑戦！

クイズ部

おにquiz^{（対象：小学5年生～）}



お肉を調理する経験が 親子で食をたのしむ きつかけに！

作者
ぴよとなつきさん
@naxkiii



関西在住のイラストレーター。旦那さんと、ふたりの小学生の息子さんとの4人家族。インスタグラムで育児エピソードを配信中。

おにくを作ろう



／ぴよとなつきさん／
体験したのは…／

お肉の食育サイト 「おにくらぶ」

動画をみながら
簡単お肉料理を作ろう！

クッキング部

親子でクッキング！ (対象: 小学生～)



お肉の食育 POINT

お子さま自身で試行錯誤した経験は、より深い興味と理解につながります。親子で挑戦できる簡単お肉レシピで、お肉に触れ、調理し、そのおいしさを味わってみましょう。



家族みんなで

「お肉の食育」にチャレンジ！

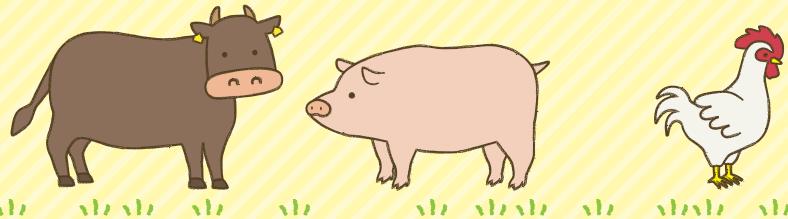
お肉をいただくことは、食材の命をいただくこと。

牛・豚・鶏の命、関わるすべての人に感謝して、

残さずおいしく食べましょう！

ご家族でもぜひそのことについて考え、

お肉について学びましょう！



COLUMN

ご家庭でも「食材を無駄にしない」取組みを！

日本の「食品ロス」は1年間に約500万トンあり、国民1人当たりに換算すると毎日お茶碗約1杯分もの食品が捨てられている計算になります。約半数は食べ残しや使い忘れなど、“家庭から出たもの”です。



出典／消費者庁ホームページ「食品ロスについて知る・学ぶ」(2023年11月17日時点)

心を込めてしっかり言おう！ 大切な「食事のあいさつ」

いただきます

食事に関わった方々に感謝して食べものを頭上に「押しのいただく」、家畜などの「命をいただいた」という2つの意味があります。

ごちそうさま



ごちそうさまの「馳走(ちそう)」は、「走りまわる」という意味。走りまわって食べものを準備してくれたすべての人に対し、無事に食事を終え、命をつなげたことへの感謝を伝える言葉です。



「いただきます」「ごちそうさま」は食べものや、食に関わるすべての人たちに対する感謝の言葉なのじゃ。

お肉の食育サイト「おにくらぶ」には たのしく学べるコンテンツが盛りだくさん。 くわしくはサイトをチェック!

キッズ部 (対象: 小学1年生~)



お肉が食卓にとどくまでを
動画で学ぼう!

ゲーム部 (対象: 小学3年生~)



ゲームで遊びながら
お肉の知識を深めよう!

クイズ部 (対象: 小学5年生~)



お肉にまつわるクイズを出題!
正解すれば、君もお肉博士ジュニア!?

クッキング部 (対象: 小学生~)



親子でたのしく
おいしいお肉料理を作ろう!



たのしく、おいしく、
お肉を学ぼう!

お肉の食育サイト
おにくらぶ



おにくらぶ