お肉の学習ガイドブック

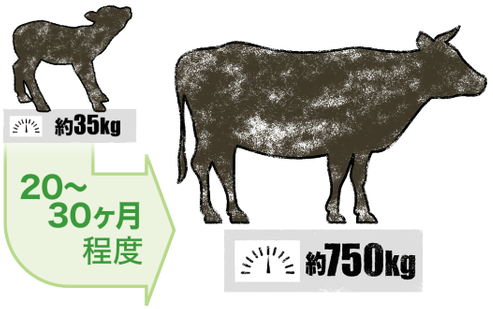
日本のお肉の、安全・安心な管理

日本には安全なお肉のための生産者のルールがあるんだ。安心してお肉を食べるための取り組みについて学び、国産食肉が安全な理由を考えよう。

生産

「飼養衛生管理基準」や伝染病への防疫が施された、衛生的な環境で育てられるよ。
草をもとに作られた粗飼料とトウモロコシや大豆などが含まれる濃厚飼料の2種類を使い分けて育てるよ。

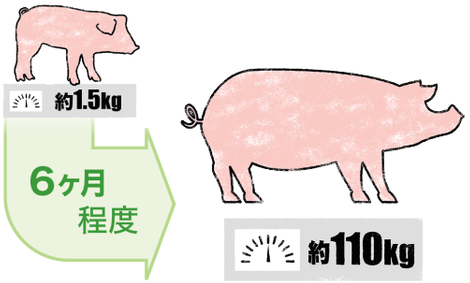
牛　自給率：約40%



牛は、胃が4つの反芻動物。良質な肉のための濃厚飼料と肉の健康を促すための粗飼料をあたえるよ。

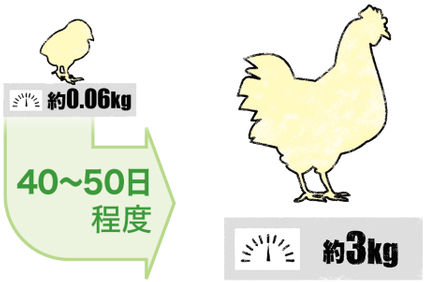
牛のAR（拡張現実）見てみよう！
右のQRコードをスマホやタブレットで読み取ると、目の前に、実物大の牛が見えるよ！

豚　自給率：約50%



人のように胃が1つの豚には、濃厚飼料を給与するよ。子豚用・肉豚用・繁殖豚用など微調節されているよ。

鶏　自給率：約65%



早く成長できるように、濃厚飼料が給与されるよ。

食肉加工

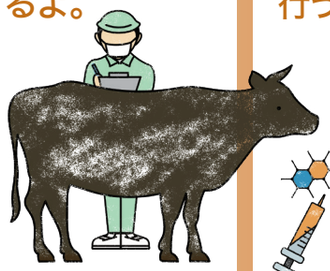
安全のための お肉だけの3つの検査

食肉センター・食鳥処理場

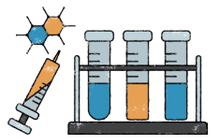
病気や異常の有無を確認して、
安全が確認されたお肉だけが出荷されるよ。

牛・豚の場合

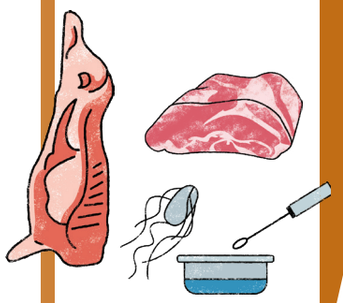
生体
生きている状態で、健康状態の確認をするよ。



解体前
と畜した動物に対して触診や血液検査を行うよ。



解体後
解体後に頭部、内臓、枝肉などをそれぞれ検査するよ。



- 牛・豚・鶏の**1頭、1羽ずつ**の検査
- 公的機関の獣医師による検査
- 安全のための3つの検査

営業許可　食肉の処理加工・販売を行うには、都道府県知事の営業許可が必要なんだ。許可を受けた事業者では保健所などの指導のもと、清潔で衛生的な肉の取り扱いがなされ、販売されるよ。

流通・販売

食肉店など（食肉販売業者）や食肉卸（食肉処理業者）は、「食品衛生法」に基づいて、衛生的に流通・販売するよ。

食肉卸売業 食肉加工業

冷却・配送

お肉の配送や保管は、冷蔵（0～4℃）や冷凍（-18℃以下）が目安だよ。

お肉屋さん

一般消費者に販売するよ。

飲食店

様々な料理を提供するよ。

学校給食

成長期の栄養バランスに配慮した料理だね。

いただいた命、感謝して食べるよ

JRA ［日本中央競馬会特別振興資金助成事業］ 作成 / 全国食肉事業協同組合連合会，監修 / 公益社団法人 全国食肉学校，監修（食育）/ 白井ひで子・江口敏幸（元栄養教諭・三化工食育アドバイザー）

日本のお肉の、安全・安心な管理（詳細版）

HACCP（Hazard Analysis Critical Control Point）

安全な食品のための衛生を管理するルールだよ。
すべての食品事業者が実施するルールだよ。

●衛生管理　●検査　●整理・整頓・清掃・清潔・習慣（5S）
●適温下での流通・保管　●従業員の健康管理など

1 管理　2 記録　3 確認

すべての工程でそれぞれ行うよ

<と殺前>

トレーサビリティ

さかのぼって、
原因を特定するための仕組みだよ

問題発生！

食肉センターでの3つの検査

安全のための検査がいーっぱいあるね

生体検査
牛・豚が生きている状態で、健康状態を確認するよ。病気にかかっていた場合はと畜は禁止だよ。
- 臨床所見：歩き方などの異常など目で見る望診、手で触れる触診、聴診器等を使う聴診、打診、検温等
- 精密検査

解体前検査
と畜した牛・豚に対して触診や血液検査を行い、異常が見つかった場合は解体は禁止だよ。
- 肉眼検査
- 精密検査：血液検査を中心に行うよ

解体後検査
解体後に頭部検査、内臓検査、枝肉検査などを行い、食用に適さないものは廃棄だよ。
- 精密検査：頭部の筋肉、リンパ節、扁桃、舌など
- 内臓検査：心臓、肺、肝臓、胃腸、リンパ節など
- 枝肉検査：肉、脂肪、骨、関節、リンパ節など

病理組織学的検査

微生物学的検査

理化学的検査

合格

鶏は、食鳥処理場に運ばれるよ。獣医師免許を持つ食鳥検査員が、生体検査、脱羽後検査、内臓摘出後検査を行うよ。

賞味期限・消費期限

可食期間や保管温度を参考に、賞味期限（ハムやソーセージなど）や消費期限を決めるよ

賞味期限とは？
決まった方法で保存したときに、品質の保持が十分だと期待できる期限（年月日）だよ。部分肉など、比較的品質が劣化しにくい食肉に表示されるんだ。

消費期限とは？
決まった方法で保存したときに、腐敗・変質その他の品質の劣化にせず、安心して食べられると期待できる期限（年月日）だよ。精肉や副生物など品質の劣化がみられる食肉に表示されるんだ。

トレーサビリティって何？　おいしく安全に食べるための表示

個体識別番号（牛肉）

国内で飼養する「国産牛」の場合、生まれた牛一頭ずつに10桁の「個体識別番号」を割り振った『耳標』をつけ、生産から流通・小売まで一貫して管理してるよ。

安心の「トレーサビリティシステム」

問題が起こったときには、10桁の個体識別番号をたどって、迅速に必要な分を回収できるよ。

個体識別番号で分かること

●**牛の情報**
出生年月日 / 雌雄の別 / 母牛の個体識別番号

●**牛を管理したものの情報**
管理者の氏名 / 飼養設備の所在地 / 飼養の開始年月日

●**牛のと畜の情報**
と畜の年月日・と畜場の名称など

牛の生産農家
↓
個体識別番号の伝達と管理

食肉市場・産地食肉センター等 のと畜場
↓
個体識別番号の伝達と管理

卸売・メーカー
↓
個体識別番号の伝達と管理

小 売

個体識別番号の伝達と管理
（帳簿の作成）

情報の表示に違いがあるよ。

食肉を販売している専門店（食肉小売店）

個体識別番号 1234567895
国産 牛リブロース
ステーキ用 100g 500円
←プライスカード

専門店で量り売りされる食肉の必要表示事項

店内で注文に応じて量り売りをするような専門店では、「食肉の種類・部位」「原産地」「100g 単価」「冷凍肉及び解凍肉の表示」のほか、国産牛には「個体識別番号」がプライスカードや表示ボードに明記されてるよ。

❶食肉の種類・部位（商品名称）　❷原産地
❸100ｇ当たり単価　❹牛にあっては個体識別番号
❺冷凍及び解凍品にあってはその表示

食品スーパーなどの量販店

国産 牛かたロースすき焼き用（解凍品）
個体識別番号 1234567895
消費期限 25.2.9　保存温度4℃以下
100g当たり（円） 600　1320 お値段（円）
内容量（g） 220
0 123456 789101
加工者（株）赤坂食肉
港区赤坂0-00-00
トレーラップ

包装された食肉の必要表示事項

トレーなどにあらかじめ包装した食肉を販売しているスーパーなどでは、専門店の表示事項に加え「正味量（量目）」「加工者の名称」「加工所の住所」をパッケージラベルに明記するよ。

❻量目（内容量）　❼販売価格　❽消費期限又は賞味期限及び保存方法　❾加工所（包装した所）の所在地　❿加工者の氏名又は名称

JRA ［日本中央競馬会特別振興資金助成事業］ 作成 / 全国食肉事業協同組合連合会，監修 / 公益社団法人 全国食肉学校，監修（食育）/ 白井ひで子・江口敏幸（元栄養教諭・三化工食育アドバイザー）

命や資源を大切につかう工夫

畜産農家の取り組みと、目指す循環型社会

日本の畜産業は、農業出産額の約４割で、農業全体にとっても重要な役割を担ってるよ。

日本の畜産は飼料・家畜・堆肥の循環型のサイクルで、農業生産全体にとっても重要な役割を担ってるよ。

家畜の糞尿を活用して堆肥を作るよ。

飼料作物・稲わらなど農業残渣
野菜くず、ジュース粕など食品残渣

持続可能な畜産や農業

堆肥で良い土をつくり、農作物や飼料を作るよ

農作物の一部は飼料として活用されるよ

循環型畜産・農業を進めると、飼料や肥料の自給率も上がるね。

堆肥の利用は使用する肥料を減らせるリデュースだね

糞尿の利用はリサイクルでもあるし廃棄物を減らすリデュースでもあるね

食べものへの感謝の気持ちを忘れずに

いただきます

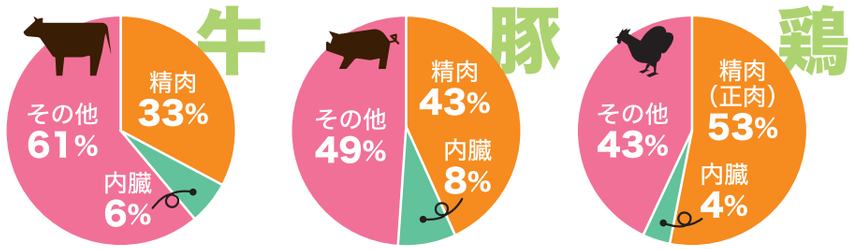
感謝の気持ちを込めて食べものを頭上に押しいただくことと、お肉に限らず食べものの“いのち”をいただくという、２つの意味があるよ。

ごちそうさま

ごちそうさまの「馳走（ちそう）」には、「走りまわる」という意味があるよ。走りまわって食べものを準備してくれた、すべての人へ感謝の気持ちを伝える言葉だね。

余すところなく大切に食べる

家畜からとれる精肉だけでなく、内臓まで食べることは、命を大切にすることと一緒だね。



余すところなく活用する

家畜は、お肉以外にも活用されるよ。余すところなく活用されたものを、畜産副産物っていうよ。

畜産副産物

食料（内臓）
かばん・靴・衣料・飼料・肥料・筆・ブラシ・ラード・石けん・医薬品・ゼラチン・工業製品（塗料、潤滑油、タイヤ）など

みんなで減らせる 食品ロス

世界では食料の1/3が捨てられているよ。1年間の世界の食料援助の量は、おおよそ500万トン（国連WFP（世界食糧計画））、日本国内で廃棄される食品（食品ロス）の量も、1年間で、おおよそ約500万トンなんだって。

無駄にしないことが、食料問題だけでなく、自給率のアップなど、さまざまな問題の解決につながるんだ

日本では、食品廃棄の半分が、家庭から出ているよ。
毎日、国民1人１人が、おにぎり１個分の食料を捨てるのと、同じ量だよ。みんなや家族が、食べ残しなどを減らすことが、食品ロス削減につながるよ

JRA ［日本中央競馬会特別振興資金助成事業］ 作成 / 全国食肉事業協同組合連合会，監修 / 公益社団法人 全国食肉学校，監修（食育）/ 白井ひで子・江口敏幸（元栄養教諭・三化工食育アドバイザー）

みんなおんなじ 命・生きもの

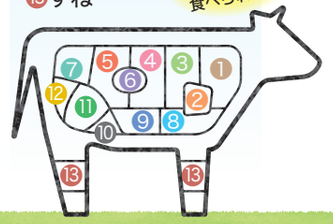
空気・血液の流れ
食べ物の流れ

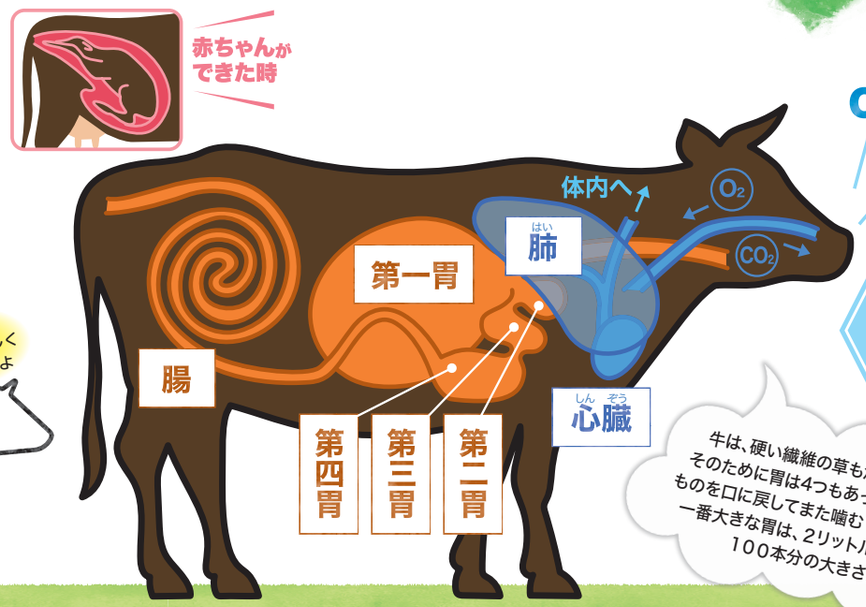
胃が4つもあるよ　牛

いろんな部位があるよ

1. ネック
2. かた
3. かたロース
4. リブロース
5. サーロイン
6. ヒレ
7. らんぷ
8. ばら（かたばら）
9. ばら（ともばら）
10. もも（しんたま）
11. もも（うちもも）
12. そともも
13. すね

その他、内臓も美味しく食べられるよ





O_2
CO_2

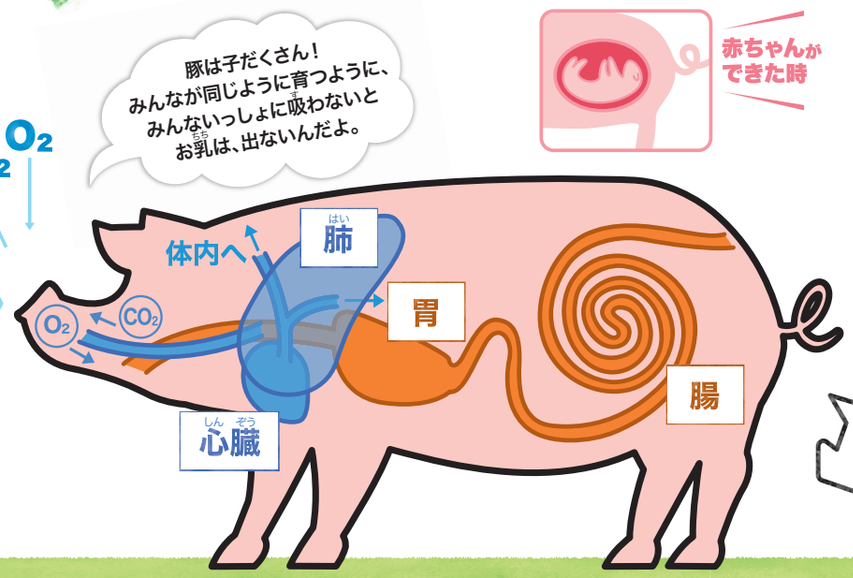
胃が違って食べ物も違うよ

牛は、硬い繊維の草も消化できるよ。そのために胃は4つもあって、飲み込んだものを口に戻してまた噛む「反芻」もするよ。一番大きな胃は、2リットルペットボトル100本分の大きさだよ。

人間と似た胃をしているよ　豚

豚は子だくさん！みんなが同じように育つように、みんないっしょに吸わないとお乳は、出ないんだよ。

CO_2
O_2



いろんな部位があるよ

1. ネック
2. かた
3. かたロース
4. ロース
5. ヒレ
6. ばら
7. もも
8. そともも

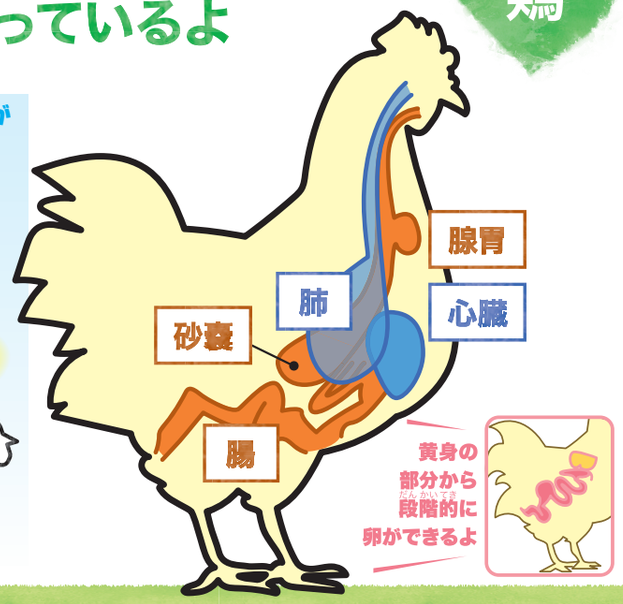
その他、内臓も美味しく食べられるよ

鳥の胃は、腺胃（前胃）と砂嚢で成り立っているよ　鶏

いろんな部位があるよ

1. もも
2. むね
3. ささみ
4. 手羽さき
5. 手羽もと

その他、内臓も美味しく食べられるよ



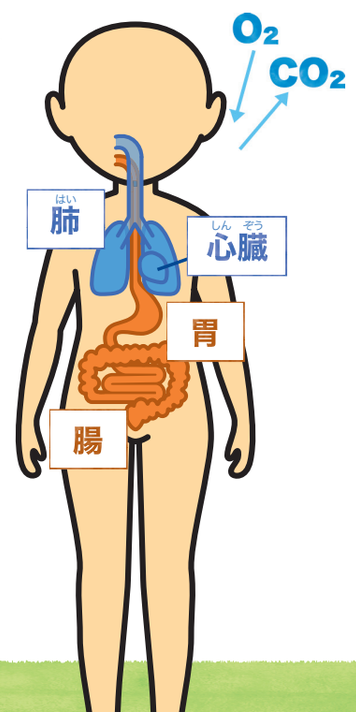
食べるお肉、食べないお肉 宗教にも訳がある！？

ユダヤ教やイスラム教が生まれた中東では、昔は豚肉をいっぱい食べていたよ。そして人間と似た胃の豚のために、少ない森林を開墾し、穀物を育てたらしい。しかし砂漠化が進んだため、食べることを禁じたよ。

一方、ヒンドゥー教が生まれたインドでも、昔は牛を食べていたんだって。しかし牛は、農耕の手伝いをしていたため、食べすぎると食料生産に影響し、食料不足となることから、食べることを段階的に禁じたよ。

宗教	発祥した地域	食べてはいけないお肉	食べて良い動物
ユダヤ教	森林の少ない中東	豚肉など	牛・羊・ヤギなど（反芻動物など）
イスラム教	森林の少ない中東	豚肉など	牛・羊・ヤギなど（反芻動物など）
ヒンドゥー教	インド	牛肉（もともと農耕牛）	豚肉など

人



JRA ［日本中央競馬会特別振興資金助成事業］ 作成 / 全国食肉事業協同組合連合会，監修 / 公益社団法人 全国食肉学校，監修（食育）/ 白井ひで子・江口敏幸（元栄養教諭・三化工食育アドバイザー）

日本人とお肉

（数字）は、西暦の年号です

～縄文時代

狩猟
イノシシ・シカ・イヌ・ブタ、色々食べたぞ！

弥生時代

西日本では
ブタの飼育も!?

飛鳥時代

肉食禁止令(675)
仏教の影響もあり、
肉食が禁止されたよ！

奈良時代

牛乳も貴族で人気

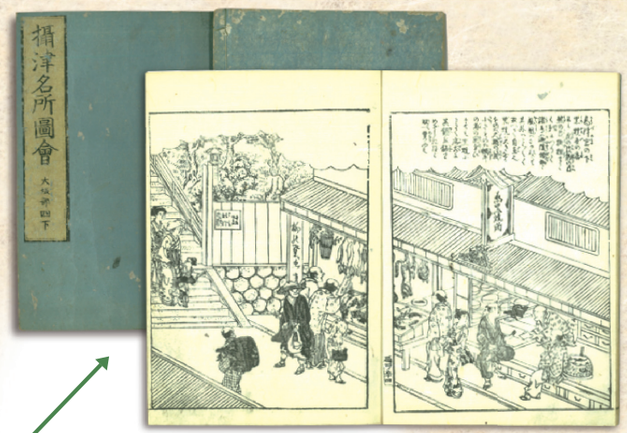
蘇（乳製品）
牛乳を煮詰めた、古代チーズ？
供物などとして利用！
(延喜式(編纂：905~927))

昔の人も、お肉を結構
食べていたよ

平安時代

今昔物語集(1120頃?)
出産で体力のない妻に鹿肉を
食べさせようとする男の話も掲載！

赴粥飯法
道元（1200~1254）、
食事の作法と合掌を説く！



参考：「黒焼屋」（摂津名所図会(1796~1798)）
動植物を黒く焼き薬として売る「黒焼屋」は、
江戸時代には名物にもなった！

鎌倉時代

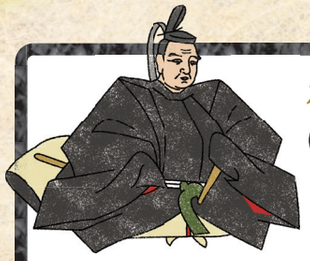
諏訪大社「諏訪の勘文」
肉食の免罪として猟師たちに
広く受けいられたよ。
のちには鹿食免も発行！

重要参考人：
諏訪大社の大祝の
諏訪 頼重さん
(~1335)

室町時代

お肉を食べる一方
で、殺生は罪悪と
いう考えも広がる

江戸時代



徳川光圀
(1628-1701)
水戸黄門で有
名な徳川光圀
は、グルメでも有名。牛・豚・羊など、
いろんなお肉を好んで食べてたぞ！

薬ぐい
表向きでは
食べない一方で
「薬ぐい」として
食べられることも
あったよ

安土桃山時代

料理物語(1643)
江戸の料理本、「鳥の部」
「獣之部」など肉料理を掲載！

徳川慶喜による饗応
(1867)
徳川慶喜が、英・米・仏・
蘭の4か国の公使を、お肉
を使ったメニューで接待

明治維新～

牛鍋
すき焼き
流行る

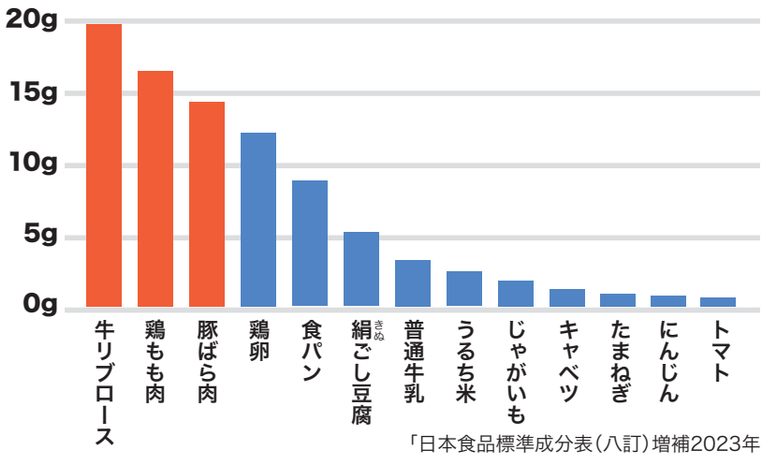
肉食の
すすめ

福澤諭吉(1835~1901)
肉食が体に良いと、本などを
通じて広く伝えたよ
「肉食之説」(1870)など

JRA ［日本中央競馬会特別振興資金助成事業］ 作成 / 全国食肉事業協同組合連合会，監修 / 公益社団法人 全国食肉学校，監修（食育）/ 白井ひで子・江口敏幸（元栄養教諭・三化工食育アドバイザー）

お肉の特徴を活かして、バランスの良い食事を考えよう

タンパク質含有量（g/100g）



「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

タンパク質

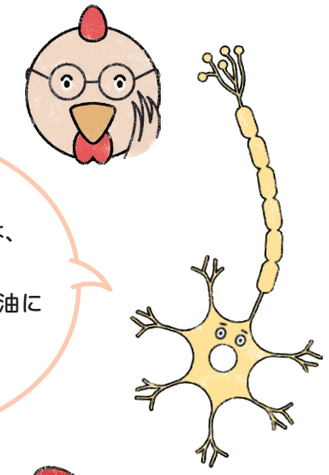
- 体を作る -

タンパク質は筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために必要。

脂質

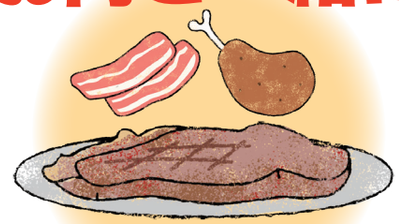
- 体のエネルギー -

体を動かすエネルギー。細胞膜の原料



細胞（膜）の原料で
神経細胞を守っている脂質は、
学習能力や記憶力アップに
つながるよ。緑黄色野菜にある油に
溶けやすいビタミンも、
効率よく吸収できるよ。

お肉と一緒に



バランス良く健康な食事

お肉で効率よく
タンパク質が摂取
できるよ！

ビタミン

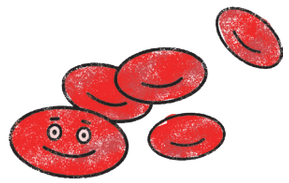
- 体の潤滑油 -

体の潤滑油としての働くビタミン、不調から体を守って 若々しい体づくりをサポートするよ。疲労回復効果のビタミンB群、皮膚や粘膜に良いビタミンAなど、さまざまなビタミンを含むよ。

ミネラル

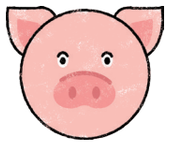
- 骨・血を作る -

骨を作るカルシウムや血液の材料の鉄など、身体を作る材料だよ。
水分調整や、塩分を体から出すカリウムなど体の調子を整える役割があるよ。



牛肉に含む「ヘム鉄」は豆腐や
野菜に含まれている鉄分に比べて
体に吸収されやすく、
貧血を防ぐなど役立つよ。

お肉は、人間の体で作り出す
ことができない９つのアミノ酸
（必須アミノ酸）をバランスよく
含んでいるよ。

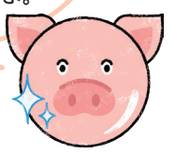


炭水化物

- もう一つのエネルギー -

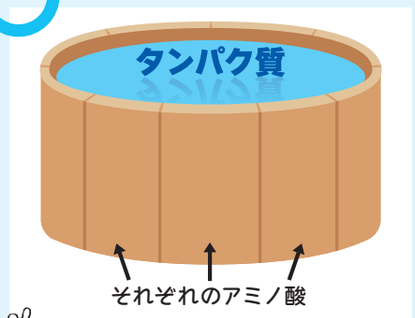
炭水化物が含む 糖質は脂質と並ぶもう一つのエネルギー。**お肉にはあまり含まれてい ない**から、ご飯やパンなどと 組み合わせてとってね。

お肉には、疲労回復が
期待できるビタミンB群が多く
含まれているよ。
とくに豚肉にたくさん あるビタミンB1
は、疲労物質の蓄積を防ぐ働きがあるよ。
肌をきれいにする働きがある
ビタミンAも入ってるよ。



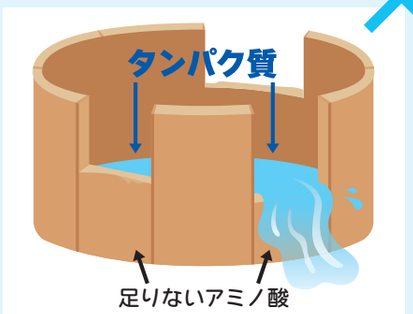
アミノ酸の「桶の理論」

○ アミノ酸のバランスが良い



お肉など

× アミノ酸のバランスが悪い

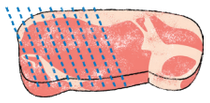


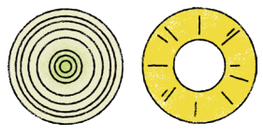
植物性のタンパク質など
足りないアミノ酸があると、
作られるタンパク質が、制限されるよ。

お肉の動物性たんぱく質は日本の長寿命を支えているよ。
子供から高齢者まで、バランスよくしっかりお肉を食べて、
健康で幸せな生活を送ろうね。
お年寄りでも、美味しく食べられるための、より柔らかく食べるための料理の工夫もあるよ。学校やお家で、考えてみてね。

柔らかくする工夫の例

- お肉に、細かい切れ目を入れたり、たたいたりする
- 玉ねぎやパイナップル・ヨーグルトやきのこなどと一緒に料理したり、漬け込んだりする





JRA ［日本中央競馬会特別振興資金助成事業］ 作成 / 全国食肉事業協同組合連合会，監修 / 公益社団法人 全国食肉学校，監修（食育）/ 白井ひで子・江口敏幸（元栄養教諭・三化工食育アドバイザー）

教職員や保護者の皆さまへ

産業や、命への敬い・環境・生物・文化・生活の視点から、教科との接点となるヒントをご提案させていただきます。授業等で活用いただく際の参考になれば幸いです。

キーワード	教科との接点＜学習指導要領（平成 29 年告示）より抜粋＞ （【要領】：指導要領、【解説】：指導要領解説）
1～2 ページ 日本のお肉の、安全･安心な管理の流れ	
国産のお肉の安全・安心と流通から販売 ・ サプライチェーン ・ 販売の工夫	【社会科】［要：小 5］食料生産に関わる人々は、生産性や品質を高めるよう努力したり輸送方法や販売方法を工 夫したりして、(中略) 食料生産を支えている / 生産の工程、人々の協力関係、技術の向上、輸送、価格や費用 などに着目して、食料生産に関わる人々の工夫や努力を捉え、その働きを考え、表現すること ［要：小 5］社会生産物の種類や分布、生産量の変化、輸入など外国との関わりなどに着目して、食料生産の概要領を捉え、食料生産が国民生活に果たす役割を考え、表現すること ［解説：小 5］食料自給率などについて調べる 【社会科】［要:小３］地域に見られる生産や販売の仕事について､学習の問題を追究・解決する活動 / 販売の仕事は、消費者の多様な願いを踏まえ売り上げを高めるよう、工夫して行われていることを理解 / 見学・調査したり地図などの資料で調べたりして、白地図などにまとめる / 消費者の願い、販売の仕方，他地域や外国との関わりなどに着目して、販売に携わっている人々の仕事の様子を捉え、それらの仕事に見られる工夫を考え、表現する
3～4 ページ 安全･安心の、見える工夫・見えない工夫	
国産のお肉の安全・安心とトレーサビリティ ・ HACCP ・ 販売の工夫	【社会科】［要：小 5］食料生産に関わる人々は、生産性や品質を高めるよう努力したり輸送方法や販売方法を工 夫したりして、(中略) 食料生産を支えている / 生産の工程、人々の協力関係、技術の向上、輸送、価格や費用 などに着目して、食料生産に関わる人々の工夫や努力を捉え、その働きを考え、表現すること ［要：小 5］社会生産物の種類や分布、生産量の変化、輸入など外国との関わりなどに着目して、食料生産 の概要領を捉え、食料生産が国民生活に果たす役割を考え、表現すること ［解説：小 5］食料自給率などについて調べる 【社会科】［要:小３］地域に見られる生産や販売の仕事について､学習の問題を追究・解決する活動 / 販売の仕事は、消費者の多様な願いを踏まえ売り上げを高めるよう、工夫して行われていることを理解 / 見学・調査したり地図などの資料で調べたりして、白地図などにまとめる / 消費者の願い、販売の仕方，他地域や外国との関わりなどに着目して、販売に携わっている人々の仕事の様子を捉え、それらの仕事に見られる工夫を考え、表現する
5～6 ページ 命や資源を大切につかう工夫	
資源の有効利用 ・ 環境に配慮した生活	【社会科】［要：小４］廃棄物を処理する事業は，衛生的な処理や資源の有効利用ができ るよう進められていること［解：小４］ごみ資源のリサイクルや水の再利用などに関わる人々などの連携や協力 について調べること ［要：小５］食料生産に関わる人々は、生産性や品質を高めるよう努力したり輸送方法や販売方法を工 夫したりして、（中略）食目して料生産を支えている / 生産の工程、人々の協力関係、技術の向上、輸送、価格や費用 などに着、食料生産に関わる人々の工夫や努力を捉え、その働きを考え、表現する 【理科】［ 要：小６］生物は、水及び空気を通して周囲の環境と関わって生きている［解：小 6］植物は 水が不足すると枯れてしまうことなどから、生物と水及び空気との関わりに着目して、それらを多面的に調べる 【家庭科】［ 要：小５～６］環境に配慮した生活について物の使い方などを考え、工夫する［ 解：小５～６］環境にできるだけ負荷を掛けないように、物を長く大切に活用したり、無駄なく使い切ったり、使い終わった物を他の用途に再利用したりすることが必要である /「調理の基礎」との関連を図り、材料や水、電気、ガスなどの使い方や、ごみを減らす工夫 【道徳】［解：小１～２］物や金銭を大切にし

キーワード	教科との接点＜学習指導要領（平成 29 年告示）より抜粋＞ （【要領】：指導要領、【解説】：指導要領解説）
命への敬い感謝	【道徳】［要:小１・２］生命を大切にすること。［要:小３・４］生命の尊さを知り，生命あるものを大切にすること。［要：小 5・6］生命が多くの生命のつながりの中にあるかけがえのないものであることを理解し，生命を尊重すること。
7～8 ページ みんな おんなじ 命・生きもの	
人と家畜の体の作り	【理科】［要・小 6］人や他の動物について，体のつくりと呼吸，消化，排出及び循環の働きに着目して，生命を維持する働きを多面的に調べる活動 ／ (ア) 体内に酸素が取り入れられ，体外に二酸化炭素などが出されている ／ (イ) 食べ物は，口，胃，腸などを通る間に消化，吸収され，吸収されなかった物は排出 ／ (ウ) 血液は，心臓の働きで体内を巡り，養分，酸素及び二酸化炭素などを運んでいる ［要：小 5］動物の発生や成長について（中略）卵や胎児の様子に着目して（中略）調べる活動［解:小 5］生命を尊重する態度 (中略) が目標である。ここでは，「生命」についての基本的な概念等を柱とした内容として (中略)「B (2) 動物の誕生」を設定
多文化理解 ・ 宗教の背景	【道徳】［要:小５･６］他国の人々や文化について理解し，日本人としての自覚をもって国際親善に努める ／ 誰に対しても差別をすることや偏見をもつことなく，公正，公平な態度で接し，正義の実現に努める 【社会科】［要・小 6］経済や文化などの面でつながりが深い国の人々の生活は，多様であることを理解するとともに，スポーツや文化などを通して他国と交流し，異なる文化や習慣を尊重し合うことが大切であることを理解 ／ 外国の人々の生活の様子などに着目して，日本の文化や習慣との 違いを捉え ／ 我が国や諸外国の伝統や文化を尊重しようとする態度を養うよう配慮
9～10 ページ 日本人とお肉	
肉食の歴史	【社会科】［要・小 6］歴史学習全体を通して，我が国は長い歴史をもち伝統や文化を育んできたこと，我が国の歴史は政治の中心地や世の中 の様子などによって幾つかの時期に分けられることに気付くようにするとともに，現在の自分たちの生活と過去の出来事との関わりを考えたり，過去の出来事を基に現在及び将来の発展を考えたりするなど，歴史 を学ぶ意味を考えるようにすること。 【道徳】［要：小３～６］我が国や郷土の伝統と文化を大切にし
11～12 ページ お肉を活用して､バランスの良い食事を考えよう	
健康的な食事	【家庭科】［要:小５・６］体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解する（中略)。(イ) 食品の栄養的な特徴が分かり，料理や食品を組み合わせてとる必要がある 【理科】［要：小６］食べ物は，口，胃，腸などを通る間に消化，吸収され（中略） 【体育】［要：小３・４］毎日を健康に過ごすには，運動，食事，休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること ［要：小５・６］生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には，適切な運動，栄養の偏りのない食事をとること

JRA ［日本中央競馬会特別振興資金助成事業］ 作成 / 全国食肉事業協同組合連合会，監修 / 公益社団法人 全国食肉学校，監修（食育）/ 白井ひで子・江口敏幸（元栄養教諭・三化工食育アドバイザー）

JRA

日本中央競馬会
特別振興資金助成事業

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

全国食肉事業協同組合連合会

東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル 8F
TEL:03-3582-1241　https://www.ajmic.or.jp

監修 / 公益社団法人 全国食肉学校
監修（食育）/ 白井 ひで子・江口　敏幸
（元栄養教諭・三信化工食育アドバイザー）