

奄美食育かるた

	読 み 札	写 真
あ	油ぞうめん 炒めておいしい 島料理	油ぞうめん
い	いもづるは さつまいもの茎 夏野菜	いもづる
う	うわあんふねは 大みそかに食べる 年越し料理	うわあんふね (豚骨)
え	えらぶちは、一村も描くきれいな魚 はげ、ま～さ	えらぶち
お	おじさんは、島ではカタヤス おひげの魚	おじさん
か	かつおは どこを食べても おいしいな	かつお
き	きびなごは 奄美でスルン 丸ごと食べよう	きびなご
く	くわりはね しゃきっとおいしい たーまんの茎	くわり
け	鶏飯は、島じゅうりの1番じゃが	鶏飯
こ	こうしゃまん 正月いろどる 島の味	こうしゃまん
さ	三献は 家族でいただく 正月料理	三献
し	しぶりは 冬までおいしい 夏の野菜	しぶり (冬瓜)
す	すももは 甘くて酸っぱい 奄美のプラム	すもも
せ	背の赤い からあげおいしい 赤うるめ	赤うるめ
そ	そーら！そーら！ 大きなさわら 春が来た	そーら (さわら)
た	たーまんは 田んぼでできる おいしいおいも	たーまん (田芋)
ち	地産地消 おいしく食べて 健康に	地産地消 (生産者)
つ	つばしやは 繊維たっぷり 自然の恵み	つばしや (つわ)
て	手ながえび 奄美で「たんが」 川のえび	手ながえび (たんが)
と	とっつぶる シンデレラの馬車 島かぼちゃ	とっつぶる (島かぼちゃ)

な	なりは みそも作れる そてつの実	なり (そてつの実)
に	にがうりで 夏バテ解消 さあ食べよう	にがうり
ぬ	ぬーでいん食べて 元気な子 (クウ)	給食完食
ね	ねばりを 粘って釣ったどー 今夜のおかず	ねばり
の	のりのなかま 春を告げる あおさとり	あおさ
は	はんだま葉 表がみどり 裏むらさき	はんだま
ひ	ひっきゃげは 小正月に作る 行事食	ひっきゃげ (ねったぼ)
ふ	ふるいきは みんな大好き 島料理	ふる
へ	へちまは 方言でなぶら たわしにもなるよ	へちま (なぶら)
ほ	ぽんかんは 甘くてさわやか 奄美のみかん	ぽんかん
ま	まこも (台湾ダーナ) はね 煮ち焼ちおいしい 秋野菜	まこも
み	みきは甘い お米でつくる 飲み物だ	みき
む	むすこ菓子 供えて迎える ご先祖様	むすこ
め	目を凝らし 海で見つけた とびんにゃだ!	とびんにゃ
も	もずく食べ 血液さらさら 健康だ	もずく
や	夜光貝 食べていっちゃり 飾っていっちゃり	夜光貝
ゆ	ゆらおうよ 地域 みんなで 島じゅうり	浜おれ
よ	よもぎもち 節句に食べよう 島の味	よもぎもち
ら	らっきょうを 食べると疲れが 吹っとぶよ	らっきょう
り	りんごのよう アップルマンゴー 奄美特産	アップルマンゴー
る	るんるんるん まんでい奄美の 19日	まんでい奄美 の日の給食
れ	レバー食べ さよなら貧血 「きも ぎよらさ」	レバー
ろ	6月は 食育月間 「でい しょう でい」	授業の様子か 家族での食事
わ	わきゃ島の ミネラル豊富な 黒砂糖 (くろざた)	黒砂糖 さとうきび