

げんきなこころとからだをつくるため きみもチャレンジ!

げんきなからだをつくろう!

- ☆ 1にち3かいしょくじをしよう!
(あさごはんをしっかりたべよう!)
- ☆ きいろ・あか・みどりグループのたべものを、まいかいのしょくじでたべよう!
(しゅしょく・しゅさい・ふくさいをそろえよう!)
- ☆ かぞくといっしょにごはんをたべよう!

しゅしょく・しゅさい・ふくさいをそろえると、げんきなからだをつくるしょくじになるよ!

ふくさい
やさい・きのこ・かいそうのりようり

しゅさい
さかな・にく・たまご・だいずせいひんのりようり

しゅしょく
ごはんやパン、めんなど

もういっぴん
しるもの・くだものなど

みんなでたべるとおいしいね!

じぶんがたべるものをかくにんしよう!

- ☆ どこでとれたものかな?
(ちかくでとれたたべものをたべよう!)
- ☆ おとなのひととしょくひんのふくろやはこをみて、えいようせいぶんひょうじをかくにんしてみよう!



えいようせいぶんひょうじ
栄養成分表示

エネルギー	61kcal
たんぱく質	60g
脂 質	0g
炭水化物	9.3g
ナトリウム	95ml
カルシウム	20mg
ビタミンC	10mg

ジュースやおかしにはさとうやあぶらがたくさんふくまれているものがあるのでたべすぎにちゅうい!!

SUGAR

OIL

みんなでささえあおう!

- ☆ のうか、りょうし、おみせ、がっこうなど、いろいろなひとがいてしょくじができることをしろう!
- ☆ ちいきのたべものにかかわるかつどうにさんかしよう!
- ☆ ちいきでまなんだしょくのちしきをひろめよう!



ずしのうみでは、しろすやわかめなどのかいさんぶつがとれるよ!

ずしししょくいくすいしんキャラクター しらかちゃん

しょくぶんかをたいせつにしよう!

- ☆ おぎょうぎよくたべよう!
(しょくじのマナーをまもろう!)
- ☆ 「いただきます」、「ごちそうさま」をきちんといおう!
(かんしゃしてごはんをたべよう!)
- ☆ にほんのでんとうぎょうじやきせつにちなんだりょうりをたべよう!

いただきま〜す!

きせつ(しゅん)のしょくざいの3つのいいこと!

- ① あじがこくておいしい!
- ② からだがげんきになるえいようそがたっぷり!
- ③ しんせんでやすくてにはいる!

おとなのかたへ

ここでは、小さいお子様が少しでも食育について考えられるように記載しています。日々の生活の中で、お子様と食育の話をする時の参考にしてください。

