

ずしし★しょくいくちえっく10

	はい	いいえ
① しょくじのまえはかならずてをあらう		
② しょくじのじゅんぴをしている		
③ たのしくしょくじをしている		
④ しょくじのかたづけをしている		
⑤ まいにちあさごはんをたべている		
⑥ しゅしょく・しゅさい・ふくさいがそろったしょくじをしている		
⑦ おやつはりょうをかんがえてたべている		
⑧ ずしのうみでとれるたべものをしてしている		
⑨ 「いただきます」「ごちそうさま」のしょくじのあいさつをしている		
⑩ しゅんのしょくざいをたべている		

めざせ！！5つぼし☆☆☆☆☆しょくいくマイスター！！！！

はいのかず	ほしのかず	あなたのクラス
10こ	★★★★★	マイスタークラス！おてほんになってみんなにおしえてあげよう！
7～9こ	★★★	リーダークラス！しょくいくマイスターまであといっぱいだね！
4～6こ	★★	チャレンジクラス！いろんなことにちょうせんしてみよう！
0～3こ	★	ビギナークラス！まだまだできることがたくさんあるよ！

しらわかちゃんおにぎりをつくろう！！

ざいりょう ごはん、しらす、きざんだわかめ、ごま

- つくりかた
- ① ごはんにしらす、きざんだわかめ、ごまをまぜる。
 - ② おちわんにラップをしき、①をよそう。
 - ③ ラップごとごはんをにぎる。
 - ④ できあがり！



あじみして、たりなければしおをすこしふってね。



げんきにおおきくなるヒントがつまってる！

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！

ずっとしあわせ だい2じずしししょくいくすいしんけいかく 第2次逗子市食育推進計画

○にことばをいれてみよう！

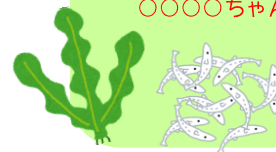
①しゅしょく、○○○○、
○○○○をそろえた
しょくじをすると、
げんきなからだがつくれる！



②たべものをかうときは、
ふくろやはこにある
えいよう○○○○○○○○
をかくにんして、
たべすぎないように
ちゅういする！



③ずしししょくいく
すいしんキャラクター
○○○○ちゃん！



④きせつの○○○の
しょくざいには、
げんきになるための
えいようそがいっぱい！



こたえはなかにあるよ！

逗子市

2016年(平成28年)3月

問い合わせ先：福祉部国保健康課健康係

TEL：046-873-1111 (代表)



第2次逗子市食育推進計画は
ホームページから
ダウンロードできます。

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

もういっぴん
しるもの・くだものなど

しゅしょく
ごはんやパン、めんなど

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、しらすやわかめなどのかいさんぶつがとれるよ!

す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。