

けんこうなところとからだをつくるため、 あなたにやってほしいこと

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！
- ☆ おかし・ジュースをとりすぎないように
しよう！



ごはんやパンはきいろ、
おにくやおさかなは
あか、
やさいやわかめは
みどりだよ！

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！
- ☆ いただきます、ごちそうさまをきちんといおう！
- ☆ ぎょうじ(みかなげ、もちつき、まめまき、おま
つりなど)にたくさんさんかしよう！
- ☆ きせつ(しゅん)のしょくざいをたべよう！

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？
 - ☆ しょうみきげん、しょうひきげんは
きれてないかな？
- しょくひんのふくろやマークをみて
かくにんしよう！

みんなで ささえあおう！

- ☆ なるべくかぞくといっしょに
ごはんをたべよう！
- ☆ がっこう、おみせなど、いろいろな
ひとがいてしょくじができます。
かんしゃしてごはんをたべよう！
- ☆ しょくじづくりのおてつだいをしよう！

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。

第2次逗子市食育推進計画
2016年(平成28年)3月
発行 逗子市
編集 福祉部国保健康課健康係

〒249-8686

逗子市逗子5丁目2番16号

TEL：046-873-1111（代表）

FAX：046-873-4520

URL：kenkou@city.zushi.kanagawa.jp