

1 食についてどんな問題が起きているの？ 知ってるかな？

● 食習慣の乱れ・栄養のかたよりに

こんな食べ方がいいのかな？好きなものばかり食べていると丈夫な身体は作れないよね。



朝食が食べられなくなるかな？

● 食品廃棄

食べものを作りすぎたり、食べ残して捨てると、もったいないし、環境にもよくないよね。



● その他・・・

- 食に関する情報のはんらん ※はんらん: 情報などがあたりいっぱいに出回ること。あまり好ましくない状態。
 - 伝統料理(行事食)を作ることや食べる機会の減少
 - 農業後継者・担い手が不足
- などいろいろな問題があります。

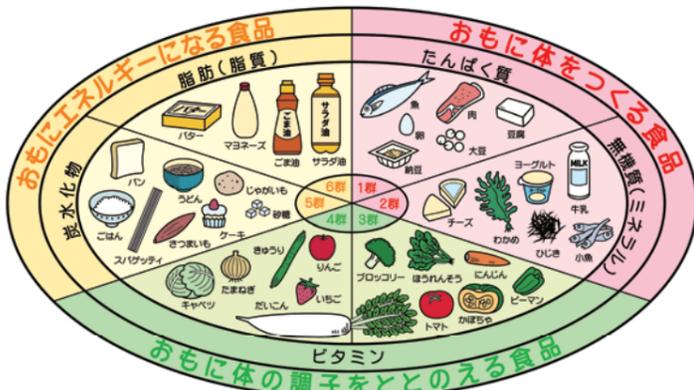
2 今から取り組んでほしいこと

① 自分の身体に必要な食べものを選ぶ力をつけよう!

★健康や成長のために、自分の身体に必要な食べものを食べて丈夫な身体を作ろう。

● 栄養のバランスを考えよう

食品には大きく分けて3つの働きがあります。好ききらいなく、いろいろな食品を組み合わせさせて食べよう!



- ◇赤色グループ: おもに体をつくる食品
- ◇黄色グループ: おもにエネルギーになる食品
- ◇緑色グループ: おもに体の調子をととのえる食品

● 朝食をしっかり食べよう

朝食を食べると、頭と体を動かすエネルギーが補給されて元気になるよ。腸の働きも活発になって、排便もよくなるよ!



● おやつを食べ方に気をつけよう

おやつは生活を楽しんだり、疲れた身体を元気にする働きがあります。でも、食べすぎには注意しよう。



② 買い物や調理、配膳、後片付けなどの手伝いをしましょう!

★自分で作る技術(ぎじゅつ)を身につけよう!
最初は、教えてもらいながら、簡単な手伝いから始めよう。

① 献立を立ててみよう

どんなメニューがいいのかな？
主食・汁物・おかずを組み合わせるだけでなく、家族の好みやいろいろ、費用、季節感なども考えて、献立を立ててみよう。

③ 調理してみよう

分量を量る、洗う、切る、加熱、味付け、盛り付け・・・
調理の手順を考えて進めよう!



② 買い物に行ってみよう

あらかじめ、必要な物と量をメモしておこう。日付や鮮度、品質表示をよく見て選ぼう。

おいしく作るには、旬(しゅん)のものを使うこと。まずは地元(じもと)でとれた新鮮な食材(しんせん)を買わなくちゃ。



④ 後片付けをしよう

おいしく食べた後は、食卓(しょくたく)をふく、使ったものを洗う・ふく、使ったものを片付ける。



慣れてきたら、自分で作ってみよう!
調理は、練習するほど、上達するよ。
作る時は、おうちの人に声をかけてから始めよう。

環境(かんきょう)のことを考えなくちゃね!
・買い物には、エコバックを持って行こう。
・食べきれる分量を考えて作ろう。
・洗い物の時、水の出しっ放しに気をつけよう。

③ 家族そろって楽しく食事をしましょう。

★楽しい食事は、おいしさ(おいしさ)倍増(ばいぞう)。

● 感謝の気持ちを持つことは大切だよ

「いただきます」「おいしいね」「ありがとう」・・・
農作物を作ってくれた人、料理をしてくれた人、そして命をいただく肉や魚や野菜などの動植物へ感謝の気持ちを伝えよう。

残(のこ)りももったいないよね!

みんなで食べるとおいしいね!

よくかんで食べるんだぞ!

ひとりで食べる時も、感謝の気持ちを持つことは、大切なことだよ!

