

3 みんなが大人になった時に、してほしいこと

大人になったら、次の世代(子どもたち)へ食の大切さを伝えてくださいね。
次はみんなが手本だよ!



4 家族みんなで食育に取り組もう!

家族の健康のために「我が家で食育」を始めましょう。



●我が家の食育計画●

みんなが楽しく、健康に食べる、我が家の計画を作ってみよう!

●我が家で、こんなことができたらいいなあ

⇒ そのために考えた、我が家の目標

【計画の例】

- もっと日本の食文化を知る
⇒行事にちなんだ料理を作るようにしましょう!
- みんなで楽しく食べる
⇒食事時間は、テレビを消そう!
- 朝食をしっかり食べる
⇒早寝・早起き!明日から15分早く寝て、起きて、みんなで朝食を作ろう!

おうちの人へ

正しい食習慣をはくむためには、家庭などの実生活で繰り返し実践することが大切です。そのためには、初めは誰でもお手本が必要です。家庭では、おうちの人がお子様の見本となって、「食事のあいさつ」「お箸の使い方」「食事のマナー」「正しい食習慣」等を教えてあげましょう。必ず、お子様の財産となっていきます。

【クイズの答え】

- ①れんこん、にんじん
- ②トマト、ピーマン、しそ、オクラ、にんじん、ほうれんそう、こまつな
- ③トマト、ピーマン、しそ、オクラ、ゴーヤ、とうもろこし
- ④Aほうれんそう、Bこまつな、Cキャベツ、Dレタス

正しい食習慣で元気な身体をつくろう!

発行:宝塚市健康推進課
住所:〒665-0827
宝塚市小浜4丁目4番1号
TEL:0797-86-0056(代表)

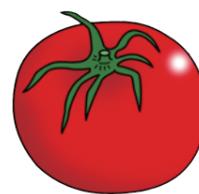
正しい食習慣で 元気な身体をつくろう!

わからないところは自分で調べたり、おうちの人と一緒に考えてみよう!

野菜クイズ

下にある12コの野菜から選んでね

- 問題1 根、地下の茎を食べる野菜はどれでしょう (答えは2つ)
 問題2 緑黄色野菜はどれでしょう (答えは7つ)
 問題3 夏が旬の野菜はどれでしょう (答えは6つ)
 問題4 一番下の段にあるA・B・C・Dの4つの野菜の名前は何でしょう
 AとB、CとDの野菜の違いわかるかな?



トマト



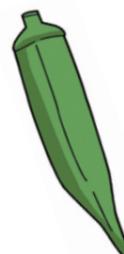
ピーマン



しそ



れんこん



オクラ



ゴーヤ



にんじん



とうもろこし



A



B



C



D

答えは、一番うしろのページへ

宝塚市では、たからづか食育推進計画に基づいて、子どもから大人まで、正しい食習慣を身につけてほしいと願っています。

この冊子は、小学5年生のみなさんに、今日から取り組んでほしいことをまとめたものです。できるところから始めてみよう!

宝塚市