

「食育」って？

「食べる」ことは生きるための基本です。
乳幼児期から、発育・発達段階に応じた
豊かな食の体験を積み重ねていくこと
によって生涯にわたって健康でいきいきと
した生活が送れるよう、「食を営む力」
を育てることで。

いただきます。は、野菜・肉・魚など
自然が育てた『生命』をいただく
ことなんだよ。そして食事ができ上がる
までに、いろいろな働いた人たちに
感謝すること、今日も食事が食べられる
幸せを感謝することのあいさつなんだよ。
それでは、『いただきます』

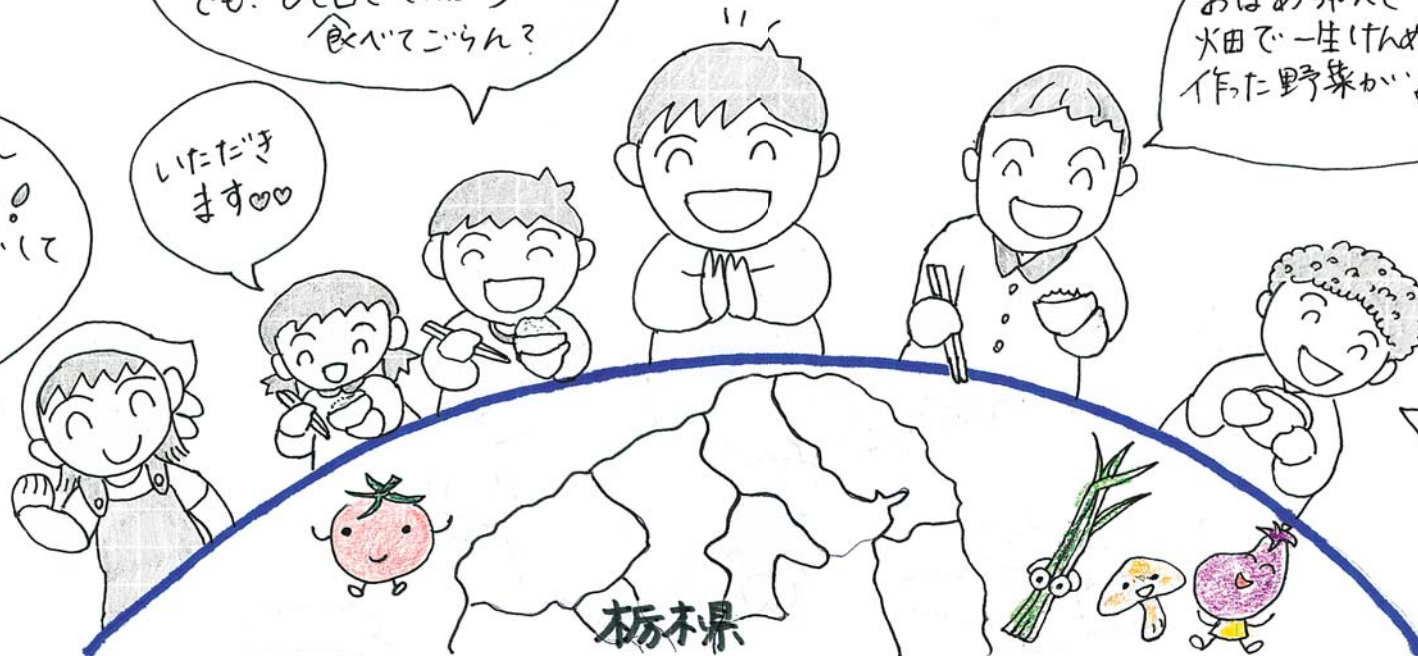
きょうは、ほくもおおあまのお手伝い
をしよう。ちーちゃんが、苦手なブロッコリー
ほくが食べてあげるよ。
でも、ひとりでいっから
食べてごらん？

おはあちゃんと
火田で一生けんめい
作った野菜がおいしう！

けいさく、ちーちゃん
きょうは、ありがとう。
ふたりで、お手伝いして
くれたから、とっても
且力かったわ。

いた
だき
ます♡

野菜は、ゆでると
アクが抜けておい
いんだよ。
ちーちゃんも、食
べて
ごらん？



木果

食事のリズムが “生活リズム”



朝ごはんは1日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。

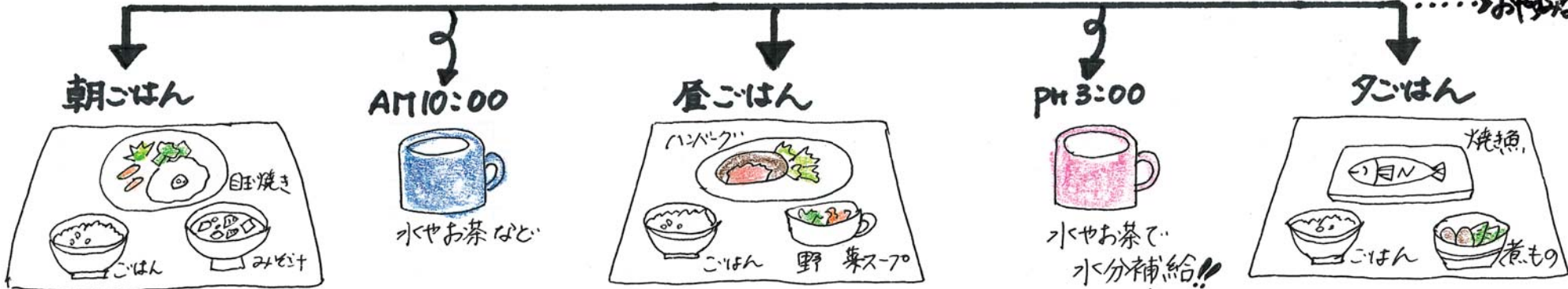
おはよう!

体を使おう!
とにかく動く

残り物でいいや...なんて言わないで自分のために、家族のために**もう一品**。野菜のおかず*たんぱく質のおかずをプラスしよう

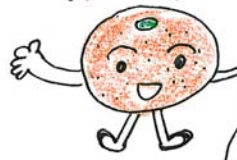
1日中使った体を回復するためにも、ビタミン豊富な野菜のおかずを**たっぷり**食べましょう。

あーあ、お腹がすいた...
.....おはなしいzzz



朝食

フルーツ



みかん

酸味のもとであるクエン酸は疲労回復を早めてくれる。鉄分の吸収を高めて貧血を防ぐ効果があります。

朝食

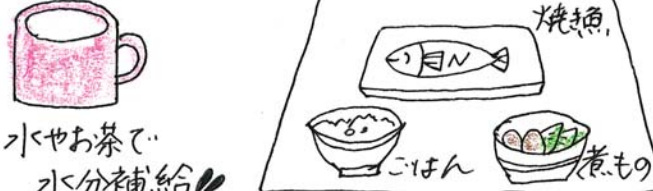
牛乳・乳製品



200ml

夕食

水分補給!!



子どもの場合はまだ、おやつが必要。



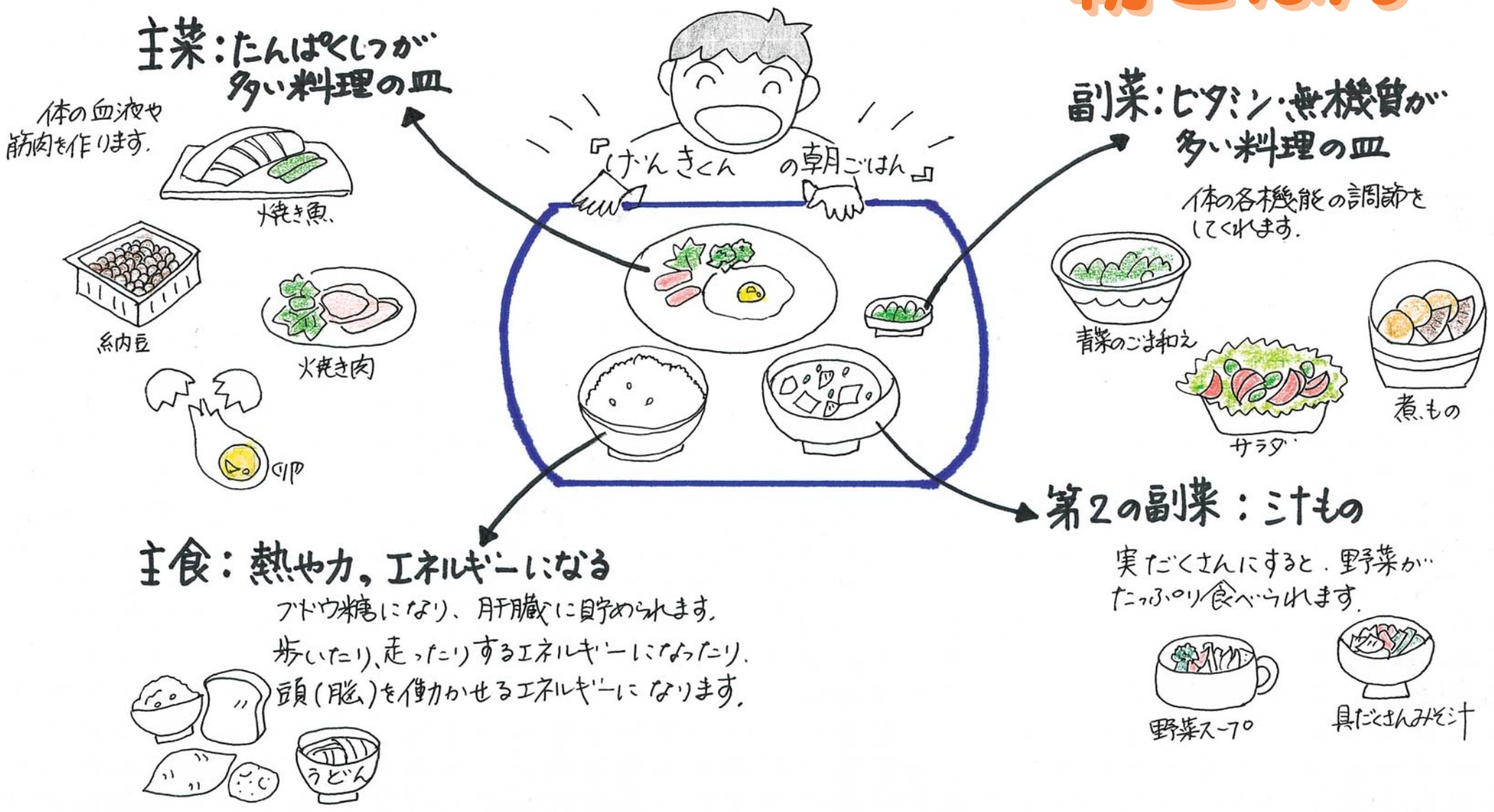
MILK

ヨーグルト

パン

はちみつ

げんきくんの“元気”のひみつは 朝ごはん

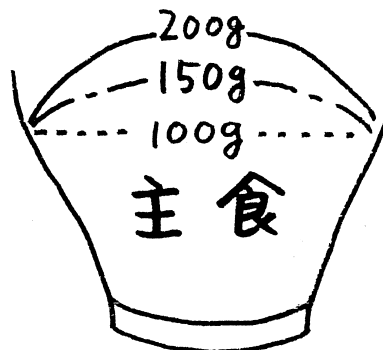


自分の適量を
知れよう。

1日のめやす量

～バランスよく食べましょう～

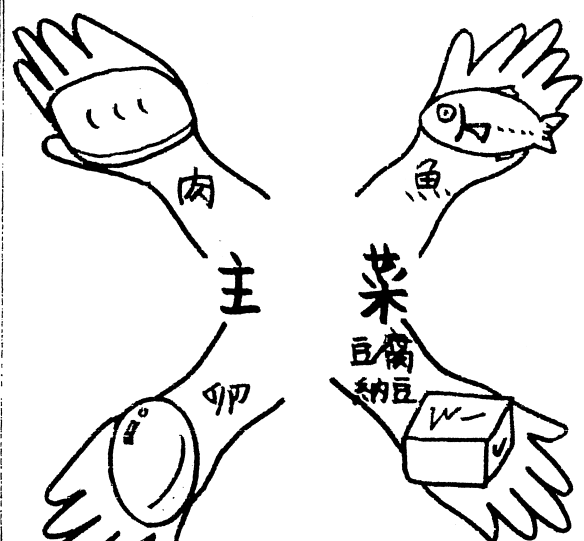
1日3回食べることが基本




200g
150g
100g
主食

1回の食事には…
100g前後…玄米
150～200g…小学生、女性
200～250g…中学生、男性

肉
魚
菜
豆腐
納豆
卵
自分の～



手のひらの大きさがめやすです。
1日4つの食品を目標に～

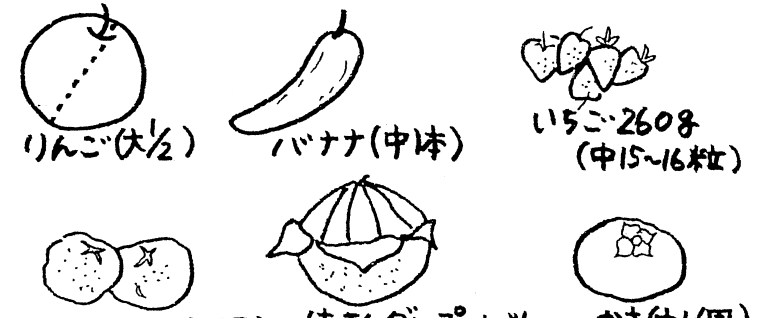


副菜
量のめやすは生で350g
煮たり、ゆでたり…
季節の野菜を食べよう。

※日本人の食事摂取基準(2005年版)参照

くだもの

1日の適量のめやすは200g



りんご(大1/2) バナナ(中1本) いちご260g (中15～16粒位)

みかん(2個) はぶく・グレープフルーツ(中1個) かき(中1個)

乳・乳製品



毎日、飲みましょう。

600
400
200

子供…400ml
成人・お年寄り…200ml