## 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

こんな食べ方いいのかな?好きなものばっ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 ・ならないかな?

## ● **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。

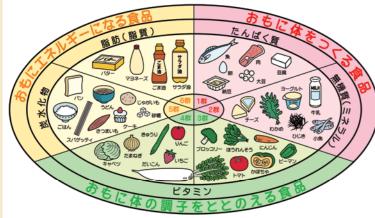
## 2 与から取り組んでほしいこと

## 1) 自分の身体に必要な食べものを選べる力をつけましょう!

★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 構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!





#### ● おやつの食べ方に気をつけよう

おやつは生活を楽しくしたり、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。

#### こんだて

#### 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、 家族の好みやいろどり、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!



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。

#### 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、旬のものを使うこと。まずは地元でとれた新鮮な食材を買わなくちゃ。



#### ④ 後片付けをしよう



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

#### 環境のことを考えなくちゃね!

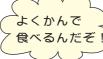
- ・買い物には、エコバックを持って行こう。
- ・食べきれる分量を考えて作ろう。
- ・洗い物の時、水の出しっ放しに気をつけよう。

## ③ 家族そろって楽しく食事をしましょう。

★楽しい食事は、おいしさ倍増。

#### ● 感謝の気持ちを持つことは大切だよね

「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。



ひとりで食べる時も、感謝の気持ちを持つことは、大切なことだよね!



みんなで 食べると おいしいね!



## 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ぁ
- ⇒ 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 にしよう!
- 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

### おうちの人へ

正しい食習慣をはぐくむためには、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!

- 行:宝塚市健康推進課
- 所:〒665-0827

#### T E L: 0797-86-0056 (代表)

宝塚市小浜4丁目4番1号

# 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!



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。

この冊字は、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。できること から始めてみよう!