

わたしたちに できること

- 01 早く寝て早く起きて、朝ごはんを毎日食べよう
- 02 黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べよう
- 03 好き嫌いせずなんでも食べよう
- 04 食べ物に入っている塩と体の関係を知ろう
- 05 ごはんづくりの手伝いをしよう
- 06 やせすぎたり、太りすぎたりしないようにしよう
- 07 よく噛んで食べよう
- 08 定期的に歯医者さんでチェックをしてもらおう
- 09 毎日正しく歯をみがこう
- 10 家族みんなで楽しくごはんを食べよう
- 11 食べ物や食べることのイベントや教室に参加しよう
- 12 農場や漁場などで働いている人と交流しよう
- 13 山陽小野田市でとれた食べ物や今の季節に美味しい食べ物を食べよう
- 14 食べ物と自然を大切にしよう
- 15 残さず食べて、食べ物を無駄にしないようにしよう
- 16 昔から伝えられている料理や行事食を知り、おいしく食べよう
- 17 正しい手洗いをしよう
- 18 食べ物の袋などに書いてある表示の意味を知ろう

ひと くち

一口メモ

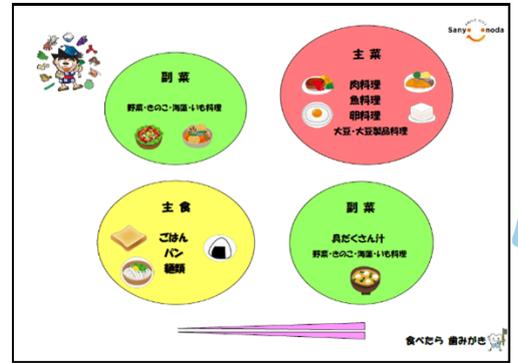
02 黄・赤・緑のそろった食事をとろう

黄・赤・緑をそろえて、バランスのとれた食事を毎日食べることが健康なからだづくりにつながります。

黄 (主食) ごはん、パン、めん類など
 → 脳やからだを動かすエネルギーのもとになる

赤 (主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
 → 筋肉や血液のもとになる

緑 (副菜) 野菜、きのこ、かいそう、いもなど
 → からだの調子をととのえる



05 食事づくりに参加しよう

みそ汁をつくってみよう! 【つくりかた】

【ざいりょう4人分】

キャベツ	120g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
しいたけ	10g
だし汁	600cc
みそ	24g

- ① キャベツは一口大、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、しいたけはうす切りにする。
- ② 鍋にだし汁をわかし、①を煮る。
- ③ 煮えたら火を止め、みそを溶き入れる。



だし汁の取り方

11 食育に関するイベントや教室に参加しよう

ねたろう食育博士養成講座

食に関する知識を学ぶことで健全な食生活を実践し、食育の大切さを啓発できる人を認定しています。



13 地元の食材や旬の食べ物にふれよう

山陽小野田市の特産品



16 昔から伝えられているふるさとの味や行事食を知り、おいしく味わおう

けんちょう・・・だいこん・にんじん・とうふを使ったしょうゆ味の煮物で、山口県のふるさとの味です。

