

しょくいく

# 食育チャレンジシート

【食習慣チェックの解説】

毎月19日前後の金・土・日曜日のうちの1日を「食育チャレンジデー」として、親子で取り組んでください。

## 1 朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べると、栄養分が体にいきわたって、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

朝ごはんも、栄養のバランスのとれたメニューにすると、さらにパワーアップが期待できます。(⇒5 参照)



## 2 衛生に気をつけよう

手によごれがついたまま食事をとると、手についている菌が口から食べ物といっしょに入ってしまうことがあります。

食事の前には、うがいと手あらいをしましょう。



## 3 感謝の気持ちをもとう



私たちは、食べ物の命をいただいています。また、食べ物が私たちの口に入るまでには、たくさんの方が関わっています。

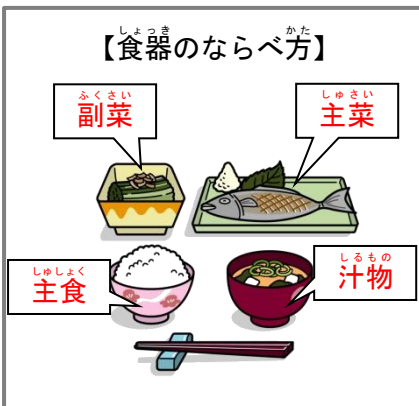
感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いましょう。

料理や食材について、「おいしいね。」などと、感想を言いながら食べるのもいいですね。

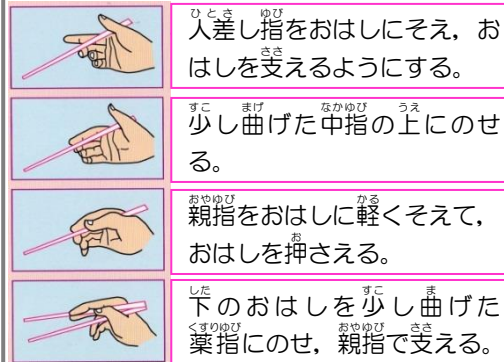
## 4 食事マナーに気をつけよう

正しい食事マナーを身に付けると、まわりの人と気持ちよく食事をすることができます。

また、良い姿勢で、食べ物をよくかんで食べると、食べ物の消化吸収がよくなります。



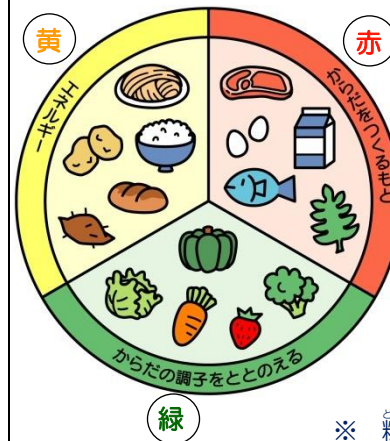
### 【おはしの持ち方】



## 5 栄養のバランスを考えて食べよう

赤・黄・緑のグループの食べ物を組み合わせると、栄養のバランスのとれた食事をすると、健康で元気にすごすことができます。

1回の食事で、主食・主菜・副菜（汁物をふくむ）をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



**主食**…ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）

**主菜**…肉や魚、たまご、だいず（おもに体をつくるもとになる食品）などを多く使ったおかず

**副菜**…野菜やきのこ、海そう（おもに体の調子を整えるもとになる食品）などを多く使ったおかず

※ 糖分、脂肪分、塩分をとりすぎにも気をつけましょう。

※ 健康な心と体をつくるためには、毎日の食事で続けて取り組むことが大切です。「食育チャレンジデー」以外の日も実践しましょう。