

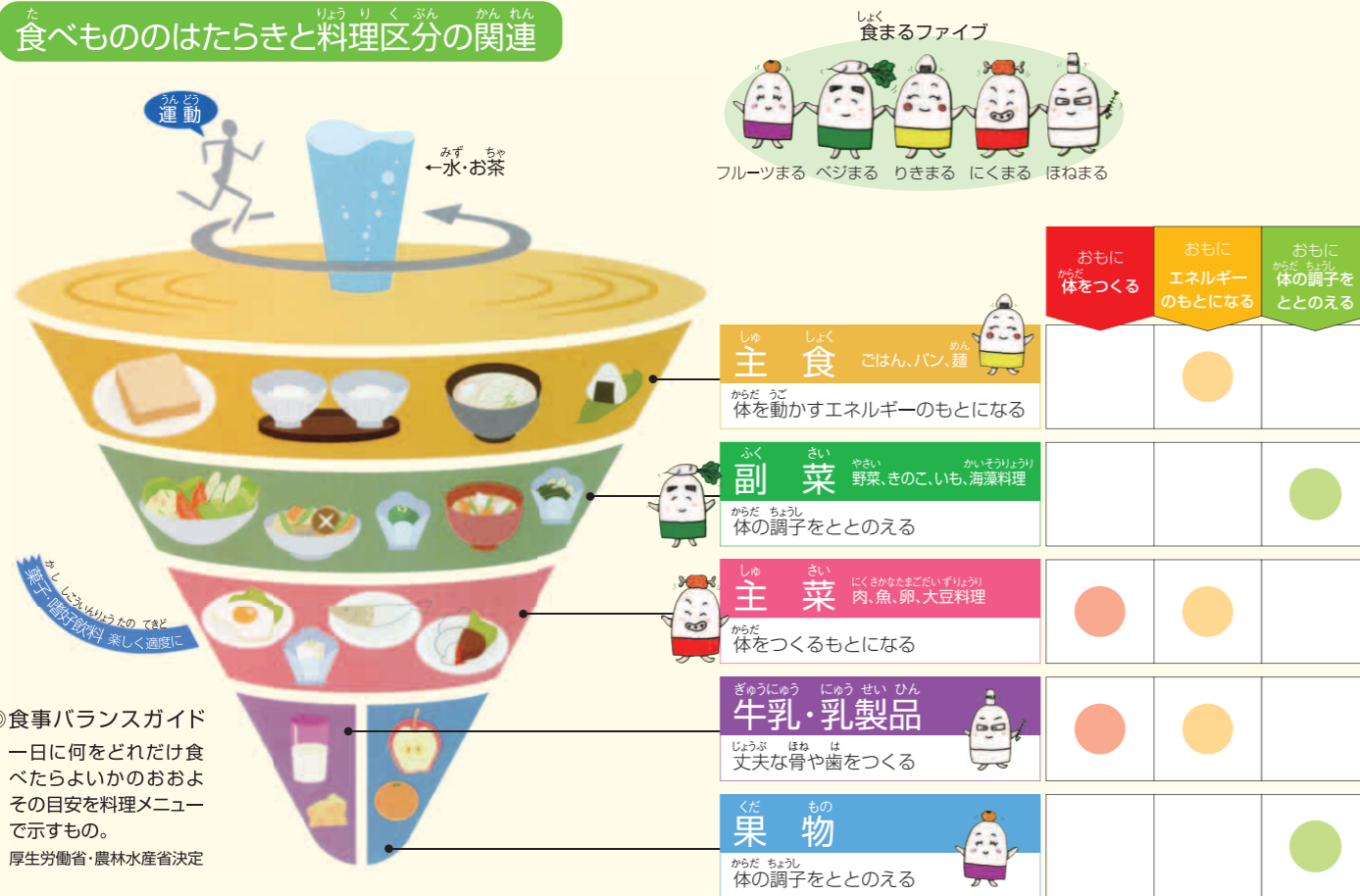
バランスよく食べよう ー朝・昼・夕ごはんに食まるファイブがそろおうといいねー

いただきます あいちの食育

食べものはたらきを知ろう

食べものの種類によって体内ではたらきが異なります。好き嫌いが多いとはたらきが偏り、丈夫な体を作ることができません。バランスよく食べることは大切なことです。

食べものはたらきと料理区分の関連



一日に何を食べたか書き出してみよう

食べた料理と食材に使われていたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
(例) ごはん、みそ汁、とうふ、油あげ、えのき、目玉焼き、ハム、みかん	○	○	○		○
朝ごはん					
昼ごはん					
夕ごはん					
おやつ					

入っているものに○を付けよう

バランスはとれているかな？
ほくのことみんなが食べるものの中に入れてくれるとうれしいべし...

おやつも食事のエネルギー源。 一つ・どれだけ食べるかが大事。

おやつは、小さい子どもにとっては大事なエネルギー補給源です。食事と食事の間で足りなくなったエネルギーをおやつが補ってくれるからです。しかし、食べ過ぎたり、食べる時間帯を誤るとききちんとした食事がとれなくなります。一つ、どれだけ食べるかをきちんと決めましょう。



食育問題2

米飯給食は、ごはんによる望ましい食習慣を児童生徒が身につけられるようにと、昭和51年度から始まりました。平成22年度の愛知県内公立小中学校の米飯給食は、1週間あたり平均どれくらい実施されているのでしょうか。

- ① 2.5回 ② 3.4回 ③ 4.0回

○正解は最後のページに掲載

学校給食の中で食まるファイブを探そう

学校給食は、主食、副菜、主菜など栄養バランスがきちんと考えられた献立となっています。学校では、給食を食育の生きた教材として活用し、郷土食や感謝しておいしくいただくこと、また食事作法など、実践的な指導が行われています。

