

みんな^{まな}で学ぼう！^{しょくいく}食育^{ちから}5つの力

まいにち^た毎日きちんと^{げんき}食べることは、^{こころ}元気なからだ^{はぐく}と心^{たいせつ}を育むために大切！

かぞく^{はなし}家族とお話しながら^{しょくじ}食事をしたり、^た食べ物の^{ちしき}知識を^{ただ}正しく知ると、^{おお}もっと^{ちから}大きな力がわいてきます。

さあ、みんな^{たの}でいっしょに、^たおいしく^た楽しく「^{かんが}食べること」について^{かんが}考えてみよう！

1

食べ物^たの味^{もの}がわかる^{あじ}力^{ちから}

たくさんの^た食べ物^{もの}を^た食べて

^{あじ}味^{おほ}を覚えよう。かたち・^{におい}におい・

さわった^{かん}感じ^は・^は歯^{ごたえ}ごたえ・

^{おと}音^{ごかん}など五感^ででおいしさを

^{かん}感じよう。



2

食べ物^たのいのち^{もの}を感じる^{かん}力^{ちから}

じぶん^{やさい}自分で^{そだ}野菜^を育ててみよう。

しょく^{つう}食^を通じて、^た食べ物^{もの}や

しぜん^{かんしゃ}自然^に感謝^{しよう}しよう。

3

食べ物^たをえらぶ^{もの}力^{ちから}

か^{もの}買い物^いに行き、^{しょくざい}いろいろな^し食^し材^{しゅしょく}を^{しゅざい}知^{ぶくざい}ろう。主^{かんが}食^を・主^{かんが}菜^を・副^{かんが}菜^をの

^{かんが}バ^{らん}ランス^もも考^ええよう。



4

料理^{りょうり}が^{ちから}できる^力

いえ^{ひと}家^の人^といっしょに^{りょうり}料理^を

つく^り作^ってみ^{よう}よう。も^りり^{つけ}も

くふう^{りょうり}工夫^{して}、^{たの}料理^をを^{たの}楽し^{もう}もう。



5

元気^{げんき}な^{ちから}からだ^がが^{ちから}わかる^力

はやね^{はやお}早^{うんどう}寝^も、早^{うんどう}起^もき、運^も動^もも^たた^っぷ^りり

し^{ょう}ょう。食^たべ^す過^けぎ^しや^く欠^し食[。]・

むし^ば歯^{ちゅうい}に注^い意^しし^{ょう}よう。

