

今年も、毎月19日は「食育の日」です。

身体と心のための基本である、食の大切さを改めて知ってください！

食育の目的について（ ）を選択または記入しましょう。

- 1 朝、昼、夕食、3回。 自分の生活スタイルに合わせて食べましょう。
（ 食べない、食べる ）人が増えると、やる気が出ない無気力な人が増える。
- 2 ご飯、野菜、肉、魚 好き嫌いなく食べましょう
食品の栄養素はみんな（ 違う、同じな ）ので、バランスよく食べると、血液が
（ ドロドロ、サラサラ ）になり、パワーがでて、免疫が（ 上がる、 下がる ）
- 3 食べないダイエットにより、リバウンドしやすい体になる人が増えている
食べないと身体が飢えた状態になり、栄養を（ 出す、ためこむ ）身体になってしまう
ので、
（ やせ、 太り ）やすくなる。
- 4 食べ物がどこで作られているか。
今の日本の食べ物は、（ 10、 60 ）%が、海外からの輸入です。
食品の安全に（ 安心、不安 ）があるような重大な問題も起こっています。
- 5 食べ残していませんか？
食べ物は、もともと（ 生きて、 死んで ）いました。その命をいただき、私たちのエネルギーにしています。 食べ物にも、調理してくれた方にも感謝して、食べ残さず、食事の時には、（ 「 」 ）を忘れずに言いましょう。
- 6 昔から伝わる郷土料理を大切にしよう。
地域や家に伝わる料理を、（ 郷土 ）料理といいます。
県外、海外のお友達に紹介できるように大切にしていきましょう。

* 食育の日の給食は、長野県の郷土料理がメニューに入ります。

6/19は、海のない信州特有の海産物です！为什么呢？