

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、1日3回、自分の生活スタイルに合わせて食べましょう。
（ ）人が増えると、（ ）が出ない無気力な人が増える。

食べない 元気とやる気

- 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（ ）ので、バランスよく食べると、血液が
（ ）になり、免疫が（ ）のでパワーが違う！！

上がる サラサラ 違う

- 3 食べないダイエットで、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（ ）状態になり、栄養を（ ）身体になって
しまうので、（ ）やすくなる。

太り 飢えた ためこむ

- 4 食べ物がどこで作られているか。
今の日本の食べ物は、（ ）%が、海外からの輸入です。
食品の安全に（ ）があるような重大な問題も起こっています。

不安 60

- 5 食べ残していませんか？
食べ物は、もともと（ ）いました。その（ ）をいただき、私たち
のエネルギーにしています。

命 生きて エネルギー

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、（ ）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。

* 今日の給食メニューは「紫外線に有効な夏野菜」です
さて、なんでしょう？