

おいしく食べて元気なからだ みんなで一緒に「いただきます」



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえることで、
いろんな食品がそろい、必要な栄養素がバランスよくとれます。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。また、食事全体の味を調え、彩りを鮮やかにします。

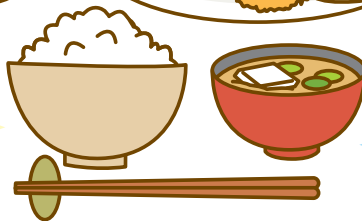


主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食を何にするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める大切なものです。



その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとりましょう。

みんなで一緒に食べましょう

バランスよく食べることは元気に過ごすために必要なことですが、みんなで一緒に食べることも大切です。

◆食への関心が深まります

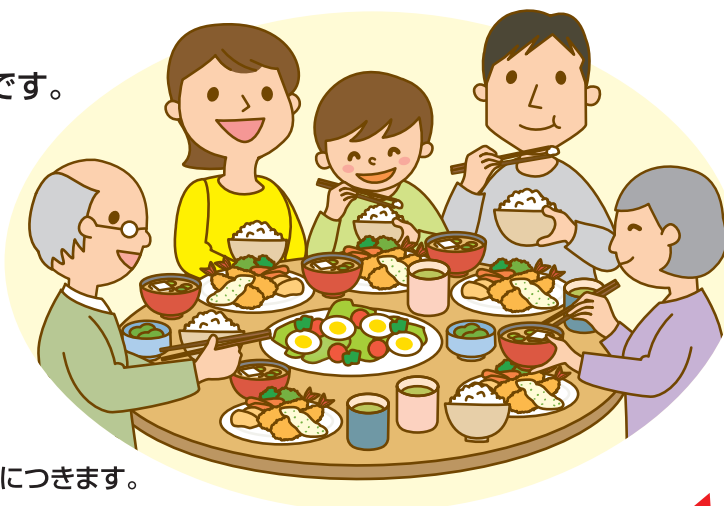
食卓に並んでいる料理について話すことで、食文化や食材などの知識が深まったり、食べものや作る人への感謝の気持ちが育ちます。

◆楽しく食事ができます

みんなで食べると会話がはずみ、コミュニケーションを図ることで、食事がおいしく楽しくなります。

◆食事のマナーが身につきます

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、はしの正しい持ち方が身につきます。



料理に挑戦!!



1

身じたく

- ▶ エプロンをつけて、長い髪は束ねましょう。
- ▶ そでをまくりましょう。
- ▶ 手は石けんでよく洗いましょう。
- ▶ つめを切りましょう。

2

材料・道具をそろえる

- ▶ 食材を用意しましょう。
- ▶ フライパンや包丁、さいばしなどを用意しましょう。
- ▶ 調味料をはかっておくと便利です。

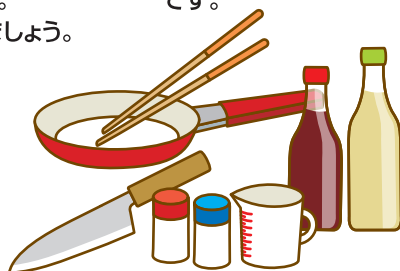
包丁や火を使わずに
作れるレシピを
作ってみよう!



3

やけどや包丁に注意

- ▶ 火を使うときはやけどしないように落ちついて料理をしましょう。
- ▶ 包丁やハサミを使うときは手を切らないように気をつけましょう。
- ▶ 火の近くに物を置かないようにしましょう。



この情報誌は



親子向け



子ども向け



大人向け

のポイントに分かれています。