

おいしくタベル たのしくマナブ Vol.10

朝ごはんを毎日
食べているかな？



はい
ときどき
いいえ

家族でいっしょに
食事をしているかな？



はい
ときどき
いいえ

やさしい くだもの
野菜や果物を
食べているかな？



はい
ときどき
いいえ

しおから
塩辛いものを食べすぎない
ようにしているかな？



はい
ときどき
いいえ

「はい」が4つの人……「食育」博士だね！

「ときどき」や「いいえ」が多かった人……これを読んでもっと「食育」について知ろう

こういうものが
全部「食育」だよ

全部のページに
マークがちらばっているよ。
さが探してみよう

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

～大人の方へ～

千葉市では「おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね」を合言葉に食育を推進しています。

第4次千葉市食育推進計画を策定しました。計画期間：令和6(2024)年～令和9(2027)年度▶



<もくじ>

くだもの えんぶん
果物のパワー！ / 塩分のとりすぎにご用心 1ページ

千葉市でとれる「いちご」のこと知っているかな？ 2ページ

「食品ロス」って何だろう？ 3ページ

手洗い博士になろう！ / 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう 4ページ

作ってみよう！ かんたんレシピ 5ページ

「エシカル消費」ってなあに？ 6ページ

千葉県きょうどりょうりの郷土料理「太巻ふとますし」の紹介 7ページ

