

育もう!

食育5つの力

毎日の食事をおいしく食べて、きちんと味わうことは、子どものからだと心の成長にとっても大切なことです。家族と話しながら食事することはかけがえのない貴重な時間。「食べること」についてじっくり考えてみましょう。



2 食べ物のいのちを感じる力

自分で野菜を育ててみましょう。食をつうじて、食べ物や自然に感謝しましょう。



4 料理ができる力

家の人といっしょに料理をつくってみましょう。もりつけも工夫して、料理を楽しみましょう。



1 食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて味をおぼえましょう。かたち、におい、さわった感じ、歯ごたえ、音など、五感でおいしさを感じましょう。



3 食べ物をえらぶ力

買い物に行き、いろいろな食材を知りましょう。主食、主菜、副菜のバランスを考えて!



5 元気なからだがわかる力

早寝・早起き、運動もたっぷりしましょう。食べすぎや欠食、むし歯にも注意しましょう。