

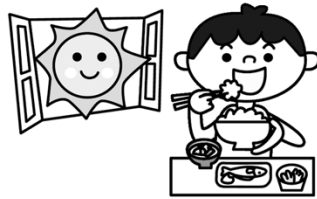
「食べる」ことに意識を向けよう!

★あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか？
よく意識していることに◎、まあまあ意識していることに○、あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましょう。

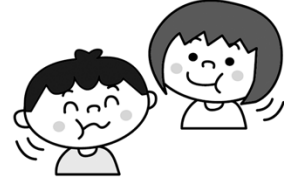
心をこめた
食事のあいさつ



朝ごはんを
毎日食べる



よくかんで
味わって食べる



みんなで
楽しく食べる



苦手な食べ物にも
挑戦する



姿勢を正して
食べる



バランスのよい
食事の組み合わせ



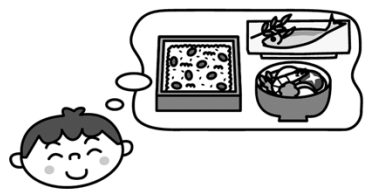
えんぷん
塩分のとりすぎ
に気をつける



食べ物はどこから
やってくるか



郷土料理や行事食
などの食文化



食事作りの
お手伝いをする



食品ロス削減



◎ 「食べる」ことを学ぶ大切さ

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。
食べることに正しく学び、自分で判断して行動することで、
私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。

そこで、食について学ぶ機会をつくるため、平成17(2005)年に、「食育基本法」という法律ができました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育(頭)、徳育(心)、体育(体)を育てる土台となるもの」と定めています。

左のチェック項目には、食育で学ぶ大切なことが入っています。
まだ意識していないことも、これから一緒に学んでいきましょう。



★左のチェック項目の中で、あなたがこれからの食生活で特に意識したいと思うことを
選び書きましょう。項目にないことでも構いません。
また、なぜそう思ったのか、理由も書きましょう。

意識したいこと

意識したいと思った理由

★あなたが書いた「意識したいこと」について、具体的に何が出来るか、考えてみましょう。
(例：「苦手な食べ物にも挑戦する」→「苦手なピーマンをひと口でも食べてみる」)