

# The チャレンジ

さあ、家族みんなでやってみよう!!

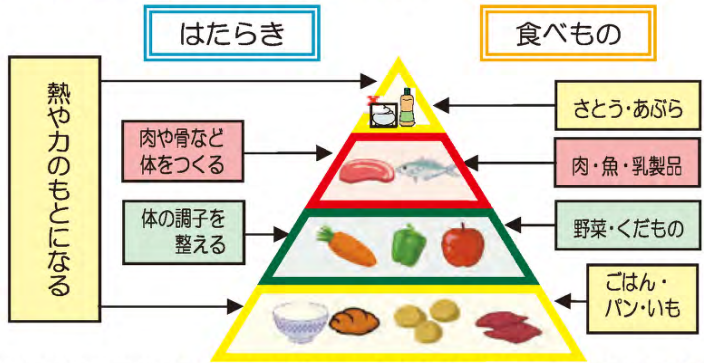


## 《チャ 1》 家族で1日の栄養バランスを調べてみよう。

ピラミッドのほとんどの食品が入っているかな?



不足しているものや多すぎるものはないかな?



さあ、1日で何品目とれたかな?

【判定】

- 10品目以下・・・体と心が危険信号だ。もっと食事に関心をもとう。
- 11～20品目・・・今は元気でも将来の健康が心配だ。もう少し色々な食べものを食べよう。
- 21～29品目・・・もう少しだ。上のピラミッドでの不足部分を補おう。
- 30品目以上・・・なんてすばらしいんだ。その食生活を続けよう。



## 《レン 2》 子どもたちに伝えよう。

- ・子どもが食べたい好きなものでなく、食べさせたい料理をつくきましょう!
- ・「カタカキ食」より「ひらがな食」を!

あまりかまなくてよいもの、野菜の少ないものになってしまうよ。

スパゲティ    オムライス    ラーメン

からだにもやさしいね。

きんぴら    にくじゃが    にまめ  
おひたし    ごまあえ

旬の味とごはんが主役です。

地場産物や旬の食材を使って自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

## 《ジ 3》 はしの使い方をマスターしよう。

「おさらい」だけに、おさらをじゅんびして! ...なんてね。

おさらを2まい、じゅんびしたよ。

おさらが2まいだけどちが〜う。はしのとっくんだ〜!!

まめうつしゲーム開始

集中

集中

チャラチャチャラチャ〜  
右から左へ  
右から左へと〜  
右にある大豆を左へうつすだけ〜

※ おさらは回しません。  
※ はしの持ち方は、前ページをみてね。

日本人の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」

(おまけ)

はなたかだか〜

おっ、はしをしょうずにもつと、えんぴつもしょうずにもてるんだな〜。



毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」です。家族そろって、楽しく食卓を囲みましょう。