

ゆっくり、よくかんで食べましょう！

ゆっくり、よくかむメリットは・・・

あごの発育

虫歯の予防

肥満の予防

よくかんで舌で
味わって食べる
とおいしい！



ごはんをゆっくり
よくかむと、甘くなる！

子どもたちに伝えていきたい食事のあいさつ

食事のあいさつしていますか？



「いただきます」

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理をしてくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」

ちそう
「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたひとに対する感謝の気持ちが込められています。

共食をするとこんないいこと

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。

共食をすることは、

- ◆自分が健康だと感じていることと関係しています
- ◆健康な食生活と関係しています
- ◆規則正しい食生活と関係しています
- ◆生活リズムと関係しています

○共食には、一緒に料理を作ったり、
会話を楽しむことも含まれています。



参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」リーフレット

9月は食生活改善普及運動月間



-2



今こそ、 減塩で健康習慣

1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。
家で料理をする機会が増えた今、
だしや香辛料・減塩食品を上手に
使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

9月は食生活改善普及運動月間

おうち時間に



今こそ、牛乳・乳製品 で健康習慣

健康を意識した毎日の献立や暮らしに、
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる
牛乳・乳製品をとりましょう。

SMART LIFE PROJECT