

『食べること』は 「生きる喜び」と「楽しみ」です



ぎふ食育
キャラクター
ぎふまーいん

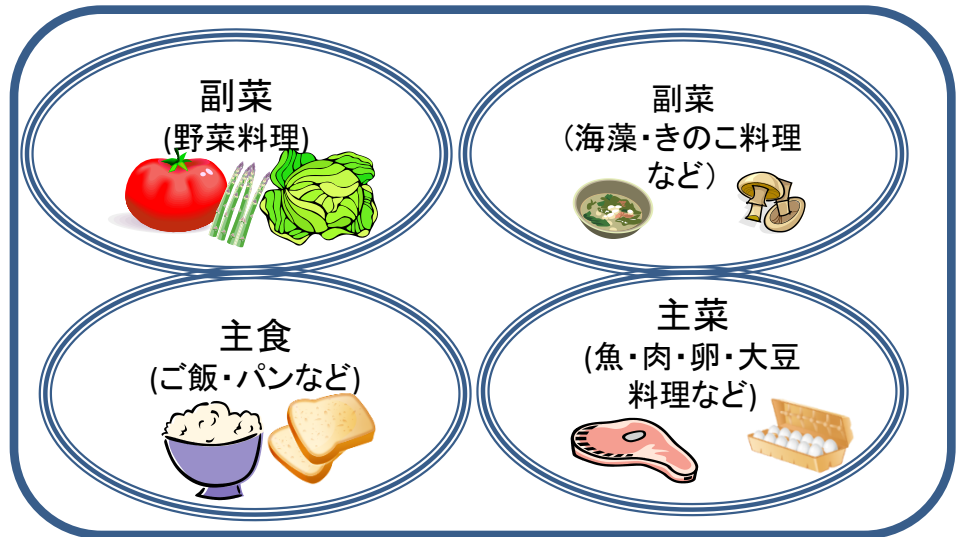
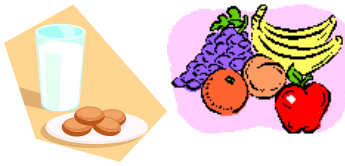
食事は、おいしく、楽しく食べることが原則です。
楽しい食事は、心にもからだにも活力を与えてくれます。

1. 1日3回の食事リズムを規則的な生活リズムの柱にしましょう

食事を朝昼夕の毎日3回、規則正しい時間にとることで、生活のリズムを整えましょう。
また、食事をおいしくとるために、食事と食事の時間をあけて、空腹感を感じることも大切です。

2. 主食＋主菜＋副菜の組み合わせで、栄養のバランスをとりましょう

1食分の食卓をみて、
お皿の数を確認
しましょう。
牛乳・乳製品、
果物は、おやつ
として食べることも
楽しみです。



3. 食事をとおして、家族や地域の人たちとコミュニケーションを図りましょう

家族と一緒に食卓を囲むこと、地域の人たちと会食することでよりおいしく食事をすることができます。
楽しい会話で楽しい時間を過ごしましょう。



4. 買い物や食事づくりで社会参加をしましょう

買い物や食事づくりは身体を動かすことや、
社会の一員としての役割を持つことができます。
より意欲的な生活をめざしましょう。

