

光市の

旬の食材

野菜いかして
バランスよく



はる 春
なつ 夏
あき 秋
ふゆ 冬

日本は四季に恵まれ、食べものには、いちばんおいしく、栄養価の高い「旬」の時期があります。
光市の旬の食材を知り、1日3回(朝・昼・夜)の食事に利用しましょう。

光市健康増進課 TEL 0833-74-3007

[平成27年度改訂版]

ひかり しょく い く
光ぱくぱく食19

まいつき にち しょくいく ひ
 ~毎月19日は食育の日~

あさ やくわり まいにち た あさ
朝ごはんの役割~毎日食べよう朝ごはん~

べんきょう
 勉強が
 はかどる

たいおん じょうしやう
 体温を上昇さ
 せ、からだを
 目覚めさせる

しやうちゆうりょく き
 集中力・やる気
 がアップ

じやうぶ
 丈夫なからだ
 をつくる

エネルギー
 の補給

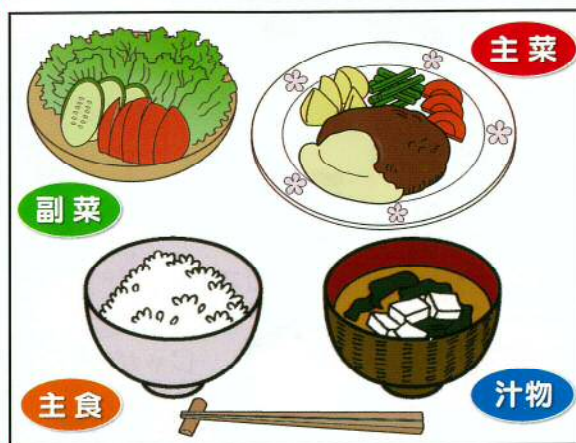
のう ねん
 脳を目覚めさ
 せる

い ちゆう
 胃や腸が
 動きだす



1日のリズム
 をつくる

しょくじ しょつき お かた
食事のバランス、食器の置き方



しゆしょく
 ★**主食** (ごはん、パン、めん)

からだ
体のエネルギーのもとになる

しゆさい
 ★**主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)

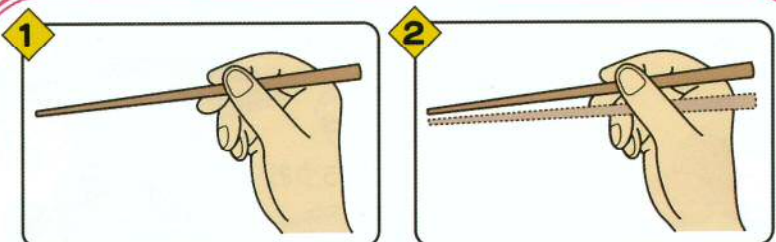
からだ
体をつくるもとになる

ふくさい
 ★**副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

からだ
体の調子を整えるもとになる

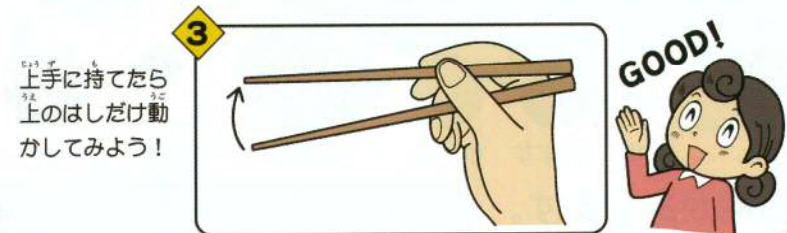
しるもの
 ★**汁物** 足りない栄養・水分を補う

じやうず も
はしを上手に持てるかな？



えんぴつを持つように1本を持つ。

点線の部分にもう1本を入れる。



じやうず も
 上手に持てたら
 上のはしだけ動
 かしてみよう！

た
みんなで食べるとおいしいね！

しょくじ まえ
**食事の前は
 「いただきます」**

いのち こと もの
 ~命ある食べ物をいただくことと、
 ひと かんじや かんじや
 人への感謝の気持ちを込めて~

しょくじ あと
**食事の後は
 「ごちそうさま」**

た べ 物 を 育て て 運び、 調理 を し て く
 れ た 人 々 へ の 感謝 の 気持ち を 込 め て ~

ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、おいしく感じられます。

