

活用してみよう 食事バランスガイド

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



コマのイラストにより一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いとコマが倒れてしまうことを表現しています。

※詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください。

http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

食事バランスガイド

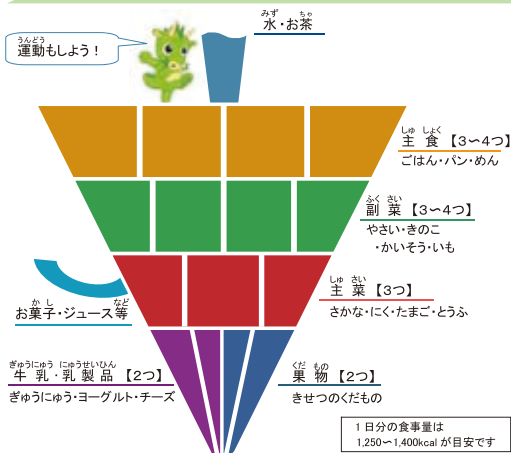
検索

活用してみよう Part 2

バランスよく食べよう!

さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け

作成:さいたま市版乳幼児用食事バランスガイド作成ワーキング



げんきているためには、毎日の食事はどうしたらいいのかな？
この「食事バランスガイド」のコマをつかうと、わかりやすいよ。
1日分の食事をこのコマにあてはめてみてね。
1つの料理で1つのマスをうめられるよ。少しだけ食べた料理は1つのマスの半分をうめられるよ。

つなが竜 又ウ
©さいたま市

さいたま市では国が6歳以上を対象とした上の「食事バランスガイド」を3～5歳児を対象にアレンジした、「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」を平成21年3月に作成し、市内の保育園・幼稚園等で活用をすすめております。
ぜひ食事バランスガイドを、毎日の食生活の中でご利用ください。

※詳しくはさいたま市食育ナビをご覧ください。

<http://www.saitamacity-shokuiku.jp>

検索

つくってみました!

※写真は、中央区保健センターの6月母親学級に参加された皆さん。料理中お邪魔しました。

平成21年6月、5区の保健センターの母親学級に参加された方が「かんたん♪朝食レシピ集」の中から、いくつかの料理を作って試食をし、感想をくださいました。



※実習し、試食いただいた皆様から、食べた感想と作る際の工夫点等をお聞かせいただきました。その中から感想等を一部抜粋し、レシピの横に掲載しています。ありがとうございました。

さいたま市 食育の目標

市では、「食育の基本理念」に沿い、以下の『さいたま市 5つの「食べる」』を目標として、食育を推進しています。



「三食しっかり」 食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける



「いっしょに楽しく」 食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める



「確かな目をもって」 食べる

食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる



「まごころに感謝して」 食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる



「食文化や地の物を伝え合い」 食べる

地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える