

しょく いく
食育ランチョンマット



副菜(ぶくさい)



主菜(しゅさい)



主食(しゅしょく)



汁物(しるもの)など

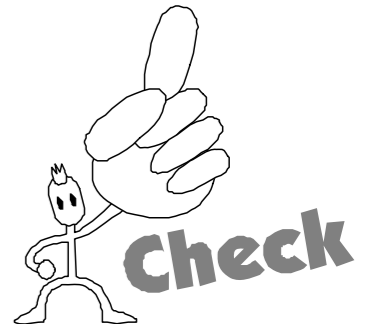
食育しょくいくランチョンマツトつかを使つかってみよう！

食事しょくじのときにランチョンマツトをテーブルに置いて、
下の表したひょうを参考さんこうに料理りょうりをならべてみましょう。

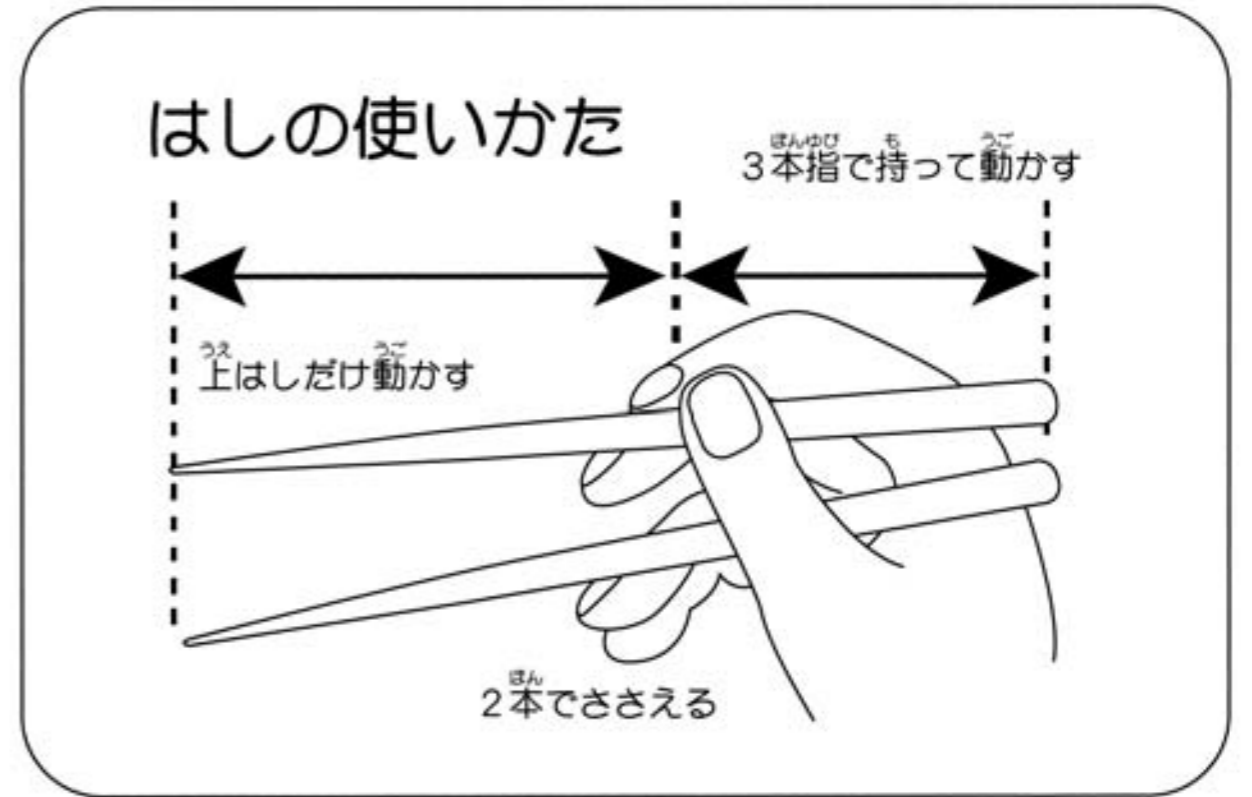
「主食しゅしょく」「副菜ふくさい」「主菜しゅさい」「汁物しるものなど」をそろえると
栄養満点えいようまんてん！ いただきまーす！

 <p>主食<small>しゅしょく</small>(しゅしょく)</p>	<p>主食<small>しゅしょく</small>・・・ごはん、パン、めんるい など</p> 
 <p>副菜<small>ふくさい</small>(ふくさい)</p>	<p>副菜<small>ふくさい</small>・・・やさい、きのこ、かいそう などのおかず</p> 
 <p>主菜<small>しゅさい</small>(しゅさい)</p>	<p>主菜<small>しゅさい</small>・・・にく、さかな、たまご、だいず などのおかず</p> 
 <p>汁物<small>しるもの</small>(しるもの)など</p>	<p>汁物<small>しるもの</small>など・・・みそしる、スープ、牛乳<small>ぎゅうにゅう</small>、くだもの など</p> 

食しょくを通つうじて育はぐくもう！ 5つのちから



- ☆ 食べものを選えらぶことができる
- ☆ 食べものの大たい切せつさがわかる
- ☆ 食べもののおいしさがわかる
- ☆ 自分で料理りょうりできる
- ☆ 元げん気きなからだだがわかる



毎年6月は『食育月間』



毎月19日は『食育の日』