

楽しく食べて心にも栄養をあげよう

楽しく食べよう

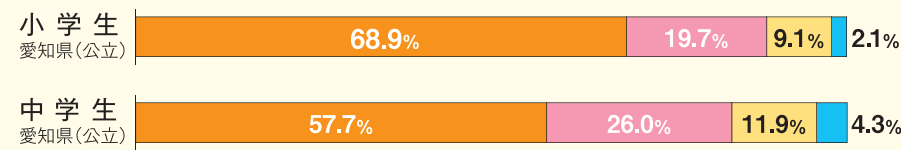
家族や友達と食卓を囲んで、会話をしながら楽しく食べることは人とのふれあいやコミュニケーションの場として、心の癒しや安定をもたらしてくれます。特に子どもにとって、家族で楽しく食事を共にすることは、何でも食べようとする気持ちを育て、思いやりの心を育てることにもつながる大切な時間です。

◎毎月19日は「おうちでごはんの日」



愛知県では、毎月19日の「食育の日」にあわせて、「おうちでごはんの日」としています。

「家の人と普段(月～金曜日)、夕食を一緒に食べていますか」

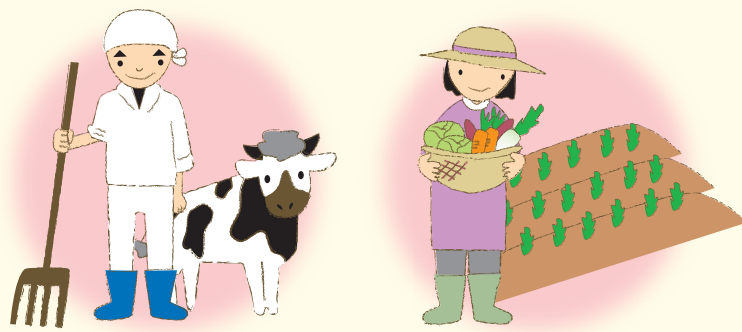


■している ■どちらかといえばしている ■あまりしていません ■全くしていません 出典:平成22年度全国学力・学習状況調査

食べ物を大切にしよう

「いただきます」

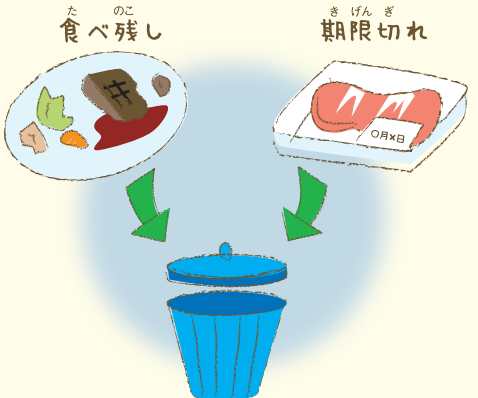
私たちが食べているものは、動物や植物など生あるものから命をいただいています。「命をいただく」こと、そして食べものを一生懸命に作ってくれた人に心から感謝していただきましょう。



「もったいない」

日本は食料自給率40%と食べもののほとんどを外国からの輸入に頼る一方で、食べ残しや期限切れなどの理由により大量の食品が捨てられています。

食べたくても食べられずに栄養不足で苦しんでいる人が世界にはたくさんいます。「もったいない」の気持ちで食べものを大切にしましょう。



食育問題3

日本で1年間に食料となる食べもの約9,100万トンのうち、捨てられる食品廃棄量はどれくらいでしょうか。

- ① 19万トン
- ② 190万トン
- ③ 1,900万トン

◎正解は最後のページに掲載

あいちをいただきます -地域の農林水産物を知ろう-

愛知県では各地域でさまざまな農林水産物が作られています。私たちが食べているものがどこで作られているのか、調べながら食べるのもよいですね。

農業

- 米、小麦、大豆、野菜、花き、畜産物の生産が盛ん
- 農業産出額3,210億円、全国6位(2008年実績)

水産業

- しらす、あさり類の漁獲量が多い
- くるまえび、うなぎ、あゆなどの養殖が盛ん

わたしたちの仲間をさがしてね。



「あいちの伝統野菜」

愛知県は古くから野菜作りがさかんでした。50年以上前から作られており、愛知県に由来のある品種を「あいちの伝統野菜」として選び、守っています。



いただきます あいちの食育

食育問題4

次のうち、愛知県の産出額(平成21年実績)が全国第1位でないものがあります。どれでしょうか。



◎正解は最後のページに掲載

「地産地消」ってなんだろう?

地域で生産された農産物をできるだけ近いところで消費することを「地産地消」といいます。

生産場所が近い

