

- みんなは、きちんとおはしを持ってかな？
- 食事のときは、ごあいさつをはじめ、マナーを守っているかな？



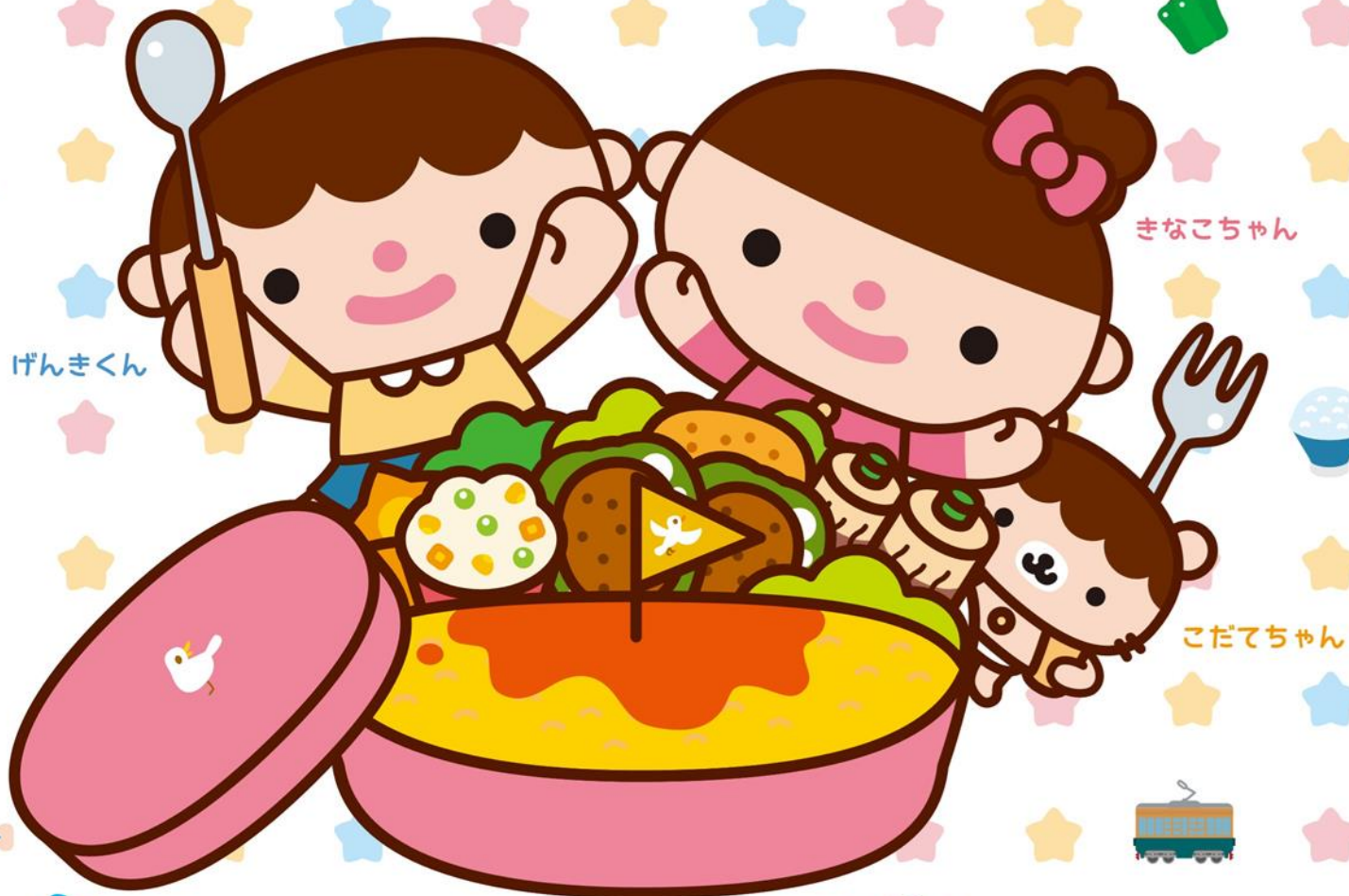
みんなの協力があって  
豊かな心と元気なからたができるよ。



- 元気なからた  
「なんでも食べて、元気なからたをつくりましょう。」
- 豊かな心  
「たのしく食べて、豊かな心を育てましょう。」
- 食べもの大切さ  
「函館のおいしい食べものにかんしゃしましょう。」



# 食育のめあて



# はこだてげんきなこ

食育プラン



心もからだも元気な毎日のために...  
みんなで一緒に「げんきのきまり」を  
おぼえましょう。



ごはんを食べて  
げんき  
元気にいこうよ!  
**スタート**



みんなで食べると  
たのしいね

いいとからだを育てる  
みんなで囲む食卓を大切にしよう!  
家族そろって食事をする、会話を楽しむことが  
できます。また、同じものを一緒に食べると豊かな  
心も育まれます。



おはよー

「早寝・早起き・朝ごはん」  
規則正しく毎日を過ごそう!  
一日の始まりでもある朝ごはんは、元気な毎日を過ごすため  
に大切なものです。早寝・早起きをしておかずのある朝ごはんを  
しっかり食べることで、からだも脳も元気に働くことができます。



大事だよ、  
しっかりかむこと、  
磨くこと。  
よくかんで食べると、食べ物の  
味がよくわかり、あごを発達させ、  
脳の働きや消化をよくしてくれます。  
むし歯のない健康な歯を保つため、  
食べたあとは、しっかり歯を  
磨きましょう。

ピカピカ  
だよ



手間かけて、  
愛情こめて作りましょう。  
愛情こめて作ったごはんは、自分のお家だけの  
とくべつな味がするでしょう。  
心こめて作れば家族にも、食に対する感謝の  
念が深まります。

いつも  
おいしいものを  
作ってくれて  
おかげで、  
ありがたう。



元気なからだをつくる、  
食事をきちんととろう。  
朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん...3度の  
ごはんは、毎日決まった時間に食べましょう。  
生活のリズムがととのって、健康なからだが  
つくれます。



郷土の食材を取入れた  
料理を覚えよう!  
わたしたちが住んでいる函館市は、イカやコンブなどを  
はじめ、新鮮な魚や野菜がたくさんとれます。  
地元でとれる食材を使った料理をたくさん覚え、  
たくさん食べましょう。



何でもおいしく  
食べよう!  
子どもの頃に身に付いた食習慣は、  
大きくなってもなかなか抜けません。  
好ききらいのない、バランスのよい  
食事の習慣は、じょうぶなからだを  
つくり、生きている間の財産と  
なります。

いただきます



今日からみんなで  
はこだてげんきなこ!

**ゴール**



声に出し、「いただきます」  
のごあいさつ  
ごはんを食べるときは、自然のめぐみ、生き物の命、  
食べ物をつくった人など、みんなに感謝していただき  
ましょう。「いただきます」と声に出して言うことが  
大切です。食べ終わったあとは、「ごちそうさま」の  
感謝の気持ちを忘れずにください。