

心もからだも元気な毎日のために…  
みんなと一緒に「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



「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。



おはよう

「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。

「い」と「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と、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。



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。  
心を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。



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



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  
つくられます。



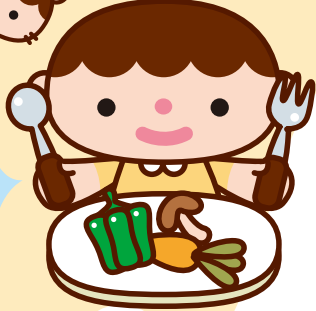
郷土の食材を取り入れた  
料理を覚えよう!

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、  
大きくなってなかなか抜けません。  
好き嫌いのない、バランスのよい  
食事は、じょうぶからだを  
つくり、生きている間の財産と  
なります。



今日からみんなで  
はこだてげんきなこ!

ゴール



はこだて  
げんきなこ  
食育プラン



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。食べ終わったあとには、「ごちそうさま」の  
感謝の気持ちを忘れないでください。



いただきます