

しょくいくだより

平成28年12月
京田辺市学校給食委員会

ふゆやす ちゅう
冬休み中の



しょくせいかつ 食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校があるときと同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎに気を付けましょう。

ふ るさとに伝わる
食文化を知ろう



ゆ っくり
よくかんで
食べよう



や すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん!



す すんで
食事にかかわる
お手伝いをしよう



み んなで
食卓を囲むと
楽しいね



しょくじ かのもの 食事の買い物の てつだ お手伝い

食事にかかわるお手伝いの中でも、買い物は、いろいろなことが学べる場です。積極的にうちのひとといっしょに買い物にいきましょう。

スタート



買い物をしながら、いろいろなことを学ぼう

旬、種類は?



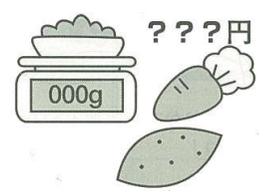
今が旬の食べ物は何か?
同じ食べ物でも種類はいろいろあるよ。

量は?



肉100gってどれくらいかな?
1回に使う量はどれくらいかな?

値段は?



加工食品の選び方は?



パッケージの表示を
見てみよう

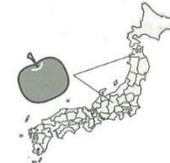
中に何が入っているのか、原材料をよく読んでから、選んで買いましょう。

鮮度は?



魚は目がすんでいて、全体がピンと張っていると新鮮だよ。切り身はパックに水分が出ていないものが新鮮だよ。

産地は?



どの地域でどんな食べものがとれるのかな?

ゴール

なるほど
わかったよ!

