

# 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？



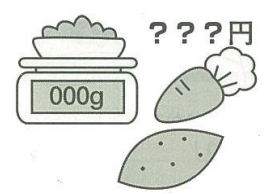
今が旬の食べ物は何か？  
同じ食べ物でも種類はいろいろあるよ。

量は？



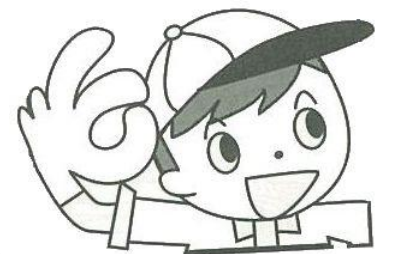
肉100gってどれくらいかな？  
1回に使う量はどれくらいかな？

値段は？



ゴール

なるほど  
わかったよ!



加工食品の選び方は？



パッケージの表示を  
見てみよう

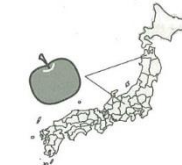
中に何が入っているのか、原材料をよく読んでから、選んで買しましょう。

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？