

2010 食育実施内容

期 日	食材	掲示内容と食育テーマ	ドリル内容
6/18		牛乳	食育の目的
			望ましい食習慣

夜間部の給食は、食育が実践されている大切な時間です。
食育の目的について () に入る言葉を記入しましょう。

- 1 「寝る、運動する、食べる」は、私たちの心と体の () です。
私たちの心も体も () の上に成り立っています。
夜間部の給食は特別な存在です。
友達と一緒にご飯を食べ、 () を楽しみながら、連帯感や協調性が自然に身につくから
です。

会話 基本 食

- 2 朝、昼、夕食、3回、自分の生活スタイルに合わせて食べましょう。
() 人が増えると、やる気が出ない () な人が増えます。

無気力 食べない

- 3 ご飯、野菜、肉、魚 好き嫌いなく食べましょう
食品の栄養素はみんな () ので、バランスよく食べると、血液が
() になり、パワーがでて、免疫が ()

サラサラ 違う あがる

- 4 食べないダイエットにより、 () しやすい体になる人が増えている
食べないと身体が飢えた状態になり、栄養を () 身体になってしまうので、
() やすくなる。

太り ためこむ リバウンド

- 5 食べ物がどこで作られているか。
今の日本の食べ物は、 () %が、海外からの輸入です。
食品の安全に () があるような重大な問題も起こっています。

不安 60

- 6 食べ残していませんか？
食べ物は、もともと () いました。その () をいただき、私たちの
() にしています。

命 エネルギー 生きて

食べ物にも、そして、調理してくれた方にも感謝して、食べ残さず、食事の時には、
(「)」を忘れずに言いましょう。

今年の夜間部の食育は、身近な食材を紹介します。 6月の食材は！？