

食育メニューコンテスト・食育カルタ

虎姫町食育推進会議では、食育メニューコンテストを実施され、優秀作品を「朝食レシピ集」としてまとめられました。また、子どもたちが遊びをとおして食育の大切さが学べるよう「食育カルタ」を作製されました。



【朝食レシピ集】



【食育カルタ】

## 食育カルタ

あ 朝ご飯 しっかり食べて 今日も元気  
い いろいろな おかずがとれる 日本食  
う うまいねと かぞくそろって 笑顔の食事  
え 円満な 家族の秘訣 食事から  
お お魚も 骨まで活かす 調理法  
か 噛むほどに 甘みでくる 焼きスルメ  
き 聞くよりは まず私も 調理する  
く 薬より 食事で補う 栄養源  
け 健康は バランスとれた 食事から  
こ ごちそうは みんなでつくる 工夫から  
さ さしすせそ 覚えて使う 味付け法  
し 幸せは メニュー豊富な ごはん食  
す すし飯で 私も作る 手巻き寿司  
せ 世界一 食の文化は 和食から  
そ 粗末には しない工夫で 食が活き  
た 大切な 食事マナーは 家庭から  
ち 地域の 食材使い 旨い味  
つ 培った 郷土料理が 日本一  
て 手料理を 親子で作る 家庭の味  
と 取立ての 野菜を工夫 家庭の知恵  
な 夏バテも 食材活かし 防ぐコツ  
に 肉だけに 偏らぬ食事は 和食から  
ぬ ぬくもりの 家庭の味が うれしいね  
ね 年輪を 感じる食事 母の味  
の 海苔等の 海の野菜で 防ぐ疾病  
は 箸休め 言葉に生きる 和の食事  
ひ 人と人 食事で学ぶ 伝統の味  
ふ 福さえも 自然に集まる 食育学習  
へ 偏食を なくす工夫と 調理法  
ほ ほんのりと 淡い彩り 旬のもの  
ま ままごと も 食を学ぶ 第一歩  
み 味覚にも 五感を磨いで 活かす食  
む 無駄なくし 健康維持が 和食の基本  
め 目立ちます 正しいマナー食事の基本  
も もりもりと 食べて健康 元気な子ども  
や やせるのも しっかり食べて 運動で  
ゆ ゆっくりと 味合う食事 至福の時間  
よ 予定立て 作る楽しさ 親子の調理  
ら 乱暴な 食事抜いて ダイエット  
り リラックス 心をこめた お袋の味  
る 留守番で 見直す調理 手作りの良さ  
れ レストラン 味覚を鍛え 家庭で実践  
ろ 論よりも 子に手ほどきの 家庭の味  
わ 私から 食を考え 実践する  
ん 「ん」と頷き 素材活かす 食文化