

# ～食の豆知識～



わたしたちは、「自分に合わせて  
えらぶ・つくる 食体験プロジェクト」教室に  
会津若松市や大熊町の方々と一緒に参加して、  
食育の大切さを実感しました。  
その経験を活かしてこのパンフレットを作成しました。  
パンフレットを読んでいただきありがとうございます。

## ◎良く噛む

良く噛むことで、**歯を丈夫にし、脳が発達し、胃腸の調子を良くする**などの効果があるんだよ。

## ◎果物の食べすぎは注意！

食べ過ぎると脂肪に変わり**太りやすい体になってしまうよ。**  
一日の各目安量=みかん(2個)、りんご(1/2)個、もも(1個)  
(糖質量優先でみました)

## ◎1日3食

1日3食という習慣は、電球などを発明し、発明王となった  
トーマス・エジソンから広まったんだって。  
**1日3食、栄養バランス**を考え、きちんと食事を摂ろうね！

副料 副菜	主食 主食	副料 副菜	おいしく 食べよう! 	副料 副菜
はし <sup>かた</sup> お箸の持ち方 合ってる?	主食 主食	主料 主菜	主料 主菜	みんなで 食べよう! 
副料 副菜	主料 主菜	牛乳は 1日1杯 牛乳は 1日1杯	主食 主食	あいづ <sup>しっく</sup> 会津は漆器で ゆうめい 有名なんだ!
ゆっくり よく噛もう 	主食 主食	主食 主食	主料 主菜	主食 主食
副料 副菜	しょくじ <sup>あいさつ</sup> 食事の挨拶 言えたかな? 	副料 副菜	食器は 持って 食べよう!	副料 副菜