

私の食の行動目標

書き込んで家族みんなで宣言してみませんか。

食を楽しむ

例) 今年の正月には「ごつゆ」に挑戦します。

リズムある食習慣

例) 最初から遅くなるとわかっている日は、おにぎりを持参します。

バランスの良い日本型食生活の実践

例) 油の多い料理を減らしていきます。

食を取り巻く環境づくり

例) 料理をつくる時は、人数に合った量をつくり、食べ残しを減らします。

ワークシートを活用しましょう。