

# あおりっ子食育チャレンジカード



## あおりっ子ども食育宣言

- 1 青森のめぐみ、そして食にかかわる全ての人に感謝します。
- 2 青森の食を進んで体験します。
- 3 健康によい食生活を実践します。



あなたがさらにつけ加えて行うことを空欄に記入し実践しよう！ 実践できたら□に✓しよう。

いつからいつまで実践しますか → 平成 年 月 日～平成 年 月 日

チャレンジ項目		月	日																				
青森のめぐみ、そして食にかかわる全ての人に感謝	「いただきます」「ごちそうさま」をいう	✓																					
	もったいないという気持ちでできるだけ残さない	✓																					
青森の食を進んで体験	青森の食材を使った料理をつくる	✓																					
	青森の食材を買い物先でを見つける	✓																					
健康によい食生活を実践	朝ごはんを食べる	✓																					
	適度な運動をする	✓																					

あなたが立てた目標を達成することができましたか？あなたは食育の達人です。これからもまわりの人を巻き込んで食育を進めましょう。

# こんな食育の取組があるよ

## おやつとは

おやつは、朝、昼、夕の3度の食事をきちんと食べていれば、毎日かならず食べなければならないものではありません。

## おやつは食事をおぎなうものです

おやつは、おかしだけではありません。おにぎり、やまいも、くだものなどおやつになります。また、よく体を動かした後におやつを食べるようにしたり、おやつを食べた後は、なるべく体を動かすようにしたりしましょう。

クイズめいろに  
ちょうせんしましょう

## おやつの SOS

## おやつはりょうをを考えて食べましょう

いつも食べているおやつのりょうはどのくらいですか。みなさんが食べるおやつの中にはたくさんのエネルギーがふくまれているものがあります。1日におやつでとってもよいエネルギーは、およそごはん茶わん1ばい分ほどです。

**ごはん茶わん1ばい(120g) → エネルギー 200キロカロリー**  
(※エネルギーの量は「キロカロリー」という単位で表されます。)

## おやつは時間を決めて食べましょう

おやつを食べすぎたり、時間を決めずにだらだら食べると、大切な3度の食事がきちんと食べられなくなります。おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。

(文部科学省食生活学習教材「食生活を考えよう」より)

## クロスワードパズルにちょうせん!

下のクロスワードパズルには、朝ごはんに取り入れてよい食べ物がかくされています。タテのかぎ、ヨコのかぎをヒントにパズルをといてみましょう。

クロスワードパズルの白いマスにある文字をならべかえて、下の文を完成させましょう。(ヒント: □の文字は3回使います。)

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

## まいにち □ □ □ がいっぱい!

(文部科学省食生活学習教材「食生活を考えよう」より)



かんせい

①			き	ん	げ
る	い	②	お	く	③
を	①		や	ひ	
あ		②			
へ		③		や	
④				よ	ね

## タテのかぎ

- ① 畑でとれる、キャベツやほうれんそう、にんじんなどの食べ物は何?
- ② にわとりが産む〇〇〇は、きみとしろみでできています。
- ③ 木になるみかんやりんご、なしやクワイなどの食べ物は何?

## ヨコのかぎ

- ① コーン〇〇〇、コンソメ〇〇〇などがあります。
- ② お米をといで、すいはんきでたいて作る食べ物は何?
- ③ 給食には、コッペ〇〇や食〇〇がです。
- ④ わかめやとうふなどが入ったみそ味のしるものは?

## 食事のバランスを確かめるには、『食事バランスガイド』を使うと便利です。

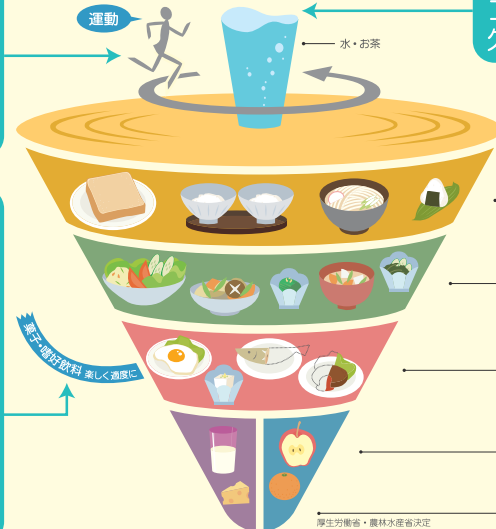
『食事バランスガイド』ってなにかな? .....

1日に「なにを」「どれだけ食べたらいいか」がわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを組み合わせてバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストで表しています。

## 食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫?

**運動はコマの回転**  
回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

**コマをまわすためのひも**  
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えた適度にとることが大切です。菓子パンや清涼飲料水はひもの部分になります。



## 水分は軸

コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせません。

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> ごはん(中盛り)だったら3杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ローソク2巻 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もちもち1巻、スティックパン
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻)</b> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうり汁(かめ)、真じきん、豆、枝豆、ひじきの煮物、煮豆、きのこのバター 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮こごり
<b>3-5 主菜(肉・魚、卵)</b> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、卵、鶏肉、目玉焼き、焼き魚、煮豚、お肉のたれ、かき揚げのたれ 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイス(アイスバー)、ヨーグルト(ヨーグルト) 2つ分 = 牛乳1本
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、いちじく1個、梨1個、葡萄、ぶどう半房、桃1個

※Sとはサービング(食事の提供量の単位)の略

このチャレンジカードは青森県教育委員会及び青森県学校保健会のホームページからダウンロードできます。期間をさらに延長してチャレンジしてみましょう。家族や周囲の人にチャレンジカードの活用をすすめてみましょう。

青森県教育委員会・青森県学校保健会