

1

朝ごはんを食べよう



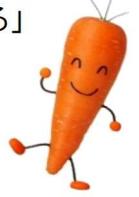
朝ごはんを食べると、栄養が体にいきわたって体温が上がり、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

2

やさいを食べよう



やさいを食べるといいこといっぱい！  
「元気で風邪をひきにくくなる」  
「おなかの調子が良くなる」  
「肌がきれいになる」  
「いいうんちが出る」



3

苦手な食材もチャレンジ！



にがてな食べ物の中にも大切な栄養があります。少しずつでも食べられるようにチャレンジしてみましょう。

4

のどが乾いたら水・お茶



のどが乾いたら水や麦茶を飲みましょう。  
甘い飲み物は「糖分」がいっぱい。  
飲み過ぎには気をつけましょう。

5

食事の準備をお手伝いしよう



料理を盛り付けたり、箸をならべたり、お手伝いをしましょう。  
できる人は、おうちの人と簡単な料理を作ってみましょう。

6

「いただきます」の前に手を洗おう！



手をきれいに洗うことは、風邪などの病気の予防になります。食事の前や外から帰った後も手を洗いましょう。

7

「いただきます」「ごちそうさま」はげんきよく！



「いただきます」「ごちそうさま」は給食を作ってくれた人や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちをこめて。

8

歯を大切にしよう！



小学生の時期に新しく生えてきた永久歯は大人になってもずっと使う歯です。毎日歯みがきをしましょう。

9

早寝・早起きを心がけよう！



早起きすると1日のリズムが整いやすくなります。また、人は寝ている間に体を成長させたり、記憶を整理したりするので、21時前には布団に入りましょう。

10

からだをたくさん動かそう！



からだを動かす遊びをたくさんすると、体力がついて元気な体になります。



石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊

やさしいレシピ集  
石巻市ホームページ



とまとまっき



さばまっき



こねまっき



石巻市



# 食育セルフチェック



せいかつ しょくいく と く かくにん  
じぶんの生活をふりかえり、食育に取り組んでいるか確認してみよう

1	まいにち あさ 毎日 朝ごはんを食べている	はい	いいえ
2	やさい いじょう すきな野菜が3つ以上ある	はい	いいえ
3	にがて しょくざい 苦手な食材があってもひとくち食べるようチャレンジしている	はい	いいえ
4	のみものはみず ちゃ のみものは水やお茶にしている	はい	いいえ
5	しょくじ 食事のじゅんびをおてつだいでしている	はい	いいえ
6	しょくじ まえ て 食事の前に手をあらっている	はい	いいえ
7	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしている	はい	いいえ
8	は まいにち かいじょう 歯みがきを毎日2回以上している	はい	いいえ
9	よる しまえ ね 夜は21時前には寝ている	はい	いいえ
10	ゲームやテレビは1時間以内にしている	はい	いいえ

「はい」: 個 「いいえ」: 個

「はい」が8個以上: すばらしい! この調子で続けよう!

5個~7個: たくさん取り組んでいますね!

4個以下: もっとがんばろう! 取り組めるところから始めてみましょう!

## 石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう



### 「第4期石巻市食育推進計画」(令和6年度~令和10年度)

この計画は、家庭、学校、保育所や地域等を中心に食育に取り組み、こどもから大人まですべての市民が健やかな体と心を育むことを目指すものです。「食習慣と健康」「地産地消」「食文化の継承」「食の安全・安心」を基本方向とし、食育の推進に取り組んでいくこととしています。