

月	火	水	木	金
<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
ごはん	(小麦・乳)コッペパン	ごはん	(小麦・乳)減量レーズンパン	ごはん
なすのみそ汁	ベジタスープ	高野豆腐の卵とじ	醤油ラーメン	夏野菜カレー
あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.5 なす 25 じゃがいも 20 たまねぎ 15 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100	豚井	あじフライ	ラーメンの麺	切り大根のサラダ
ぶたにく 30 いとこんにやく 15 たまねぎ 30 みりん 0.58 おさけ 1.3 さとう 2.5 小麦 こいくちしょうゆ 5 なたねあぶら 0.2	ベーコン 15 だいこん 30 キャベツ 30 もやし 10 にんじん 5 あおねぎ 5 しろワイン 1 やさいブイオン 10 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 80	こやどうふ 9 とりこ 20 ちくわ 10 卵 たまご 20 たまねぎ 30 にんじん 10 こまつな 5 ほしいたけ 0.3 おさけ 1 しお 0.1 さとう 2.3 小麦 うすくちしょうゆ 4.5 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 50	小麦 やきぶた 15 なるとかまぼこ 5 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 10 チンゲンサイ 5 チキンスープ 20 ポーグブイオン 10 みりん 1 おさけ 1.5 こしょう 0.03 さとう 0.2 小麦 うすくちしょうゆ 4 しお 0.1 けずりぶし 1 みず 80	ぶたにく 20 レンズまめ 10 たまねぎ 35 かぼちゃ 20 ズッキーニ 10 トマトみずに 5 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85
(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本	りんごジュース 1本	(乳)牛乳 1本	(乳)牛乳 1本



## 食育ピクトグラム

「ピクトグラム」とは、日本語で「絵文字」や「絵ことば」という意味です。トイレや非常口などがピクトグラムで表されることが多いです。オリンピックで競技を表すマークとして使われ、広く知られるようになりました。

農林水産省からも、「食育」を身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的として、12個のピクトグラムが公表されています。自分がどのくらい食育が実践できているか、このピクトグラムでチェックしましょう。



**1 みんなで楽しく食べよう**  
①みんなで楽しく食べよう  
家族や友だちと一緒に料理や食事をたのしみましょう。



**2 朝ごはんを食べよう**  
②朝ごはんを食べよう  
朝ごはんを食べることは、健康な生活習慣につながります。



**3 バランスよく食べよう**  
③バランスよく食べよう  
米、肉、魚、野菜などいろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。



**4 太りすぎない、やせすぎない**  
④太りすぎない、やせすぎない  
バランスの良い食事と適度な運動で、病気を予防しましょう。



**5 よくかんで食べよう**  
⑤よくかんで食べよう  
よくかんで食べると、だ液が出て虫歯になりにくくなったり、食べ物の味がよくわかるようになります。



**6 手を洗おう**  
⑥手を洗おう  
食事の前には、石けんで手をきれいに洗いましょう。



**7 災害にそなえよう**  
⑦災害にそなえよう  
いつ起こるかかわからない災害を意識し、もしもの時のために食べ物や飲み水を用意しておきましょう。



**8 食べ残しをなくそう**  
⑧食べ残しをなくそう  
食べ残しをなくすことで、ごみの量を減らすことができます。



**9 産地を応援しよう**  
⑨産地を応援しよう  
地域で作られた食べ物を知って、積極的に取り入れましょう。



**10 食・農の体験をしよう**  
⑩食・農の体験をしよう  
お米や野菜作りなどの体験を試みましょう。



**11 和食文化を伝えよう**  
⑪和食文化を伝えよう  
地域に伝わる料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代に伝えましょう。



**12 食育を推進しよう**  
⑫食育を推進しよう  
食べ物や食事について関心を持ち、自分の食生活をよりよくするために何ができるか考えましょう。