



## はじめに

みなさんが毎日を元気にすごすことができるのは、しっかりごはんを食べて栄養をとっているからです。食べることは、体の成長や心を育てることと深くつながっています。

わたしたちはおなかが空いたら何かを食べます。普段、何気なく行っている「食べる」という行動。それは、人間の営みに欠かすことのできない重要な活動なのです。

この本は、「食べること」を通じて、大切な3つのことを紹介しています。これから「食べること」について一緒に考えていきましょう。



# 目次

食育ってなんだろう.....3

大切な3つのこと.....5

## 第1章 食べることで体と心を元気に.....6



食べもので体と心を元気に.....7

体によい食事のとり方.....9

日本型の食事はここがすばらしい!.....11

食の情報を正しく読み取る.....14

【コラム】体の声に耳をすませよう.....15

## 第2章 正しい知識で心豊かな食生活.....16



食べものは自然の恵みです.....17

食べものが食卓に運ばれるまで.....19

旬の食べものを使って、料理にチャレンジ!.....21

食べものを味わう.....23

楽しく食べるともっとおいしい.....25

食べものと環境について考えよう.....27

【コラム】変身上手!大豆.....29

## 第3章 北海道はおいしい食材の宝庫.....30



北海道の食を知ろう.....31

地域の特色ある食材の数々.....33

北海道が行っている食育の制度.....35

「食べること」についてまとめてみましょう.....37