

食育ってなんだろう？

食育では、こんなことを学びます。

Q. 食べものと私たちの
体にはどんな関係が
あるの？

P6へ



Q. 日本型の食事は
どんなところが
体にいいの？



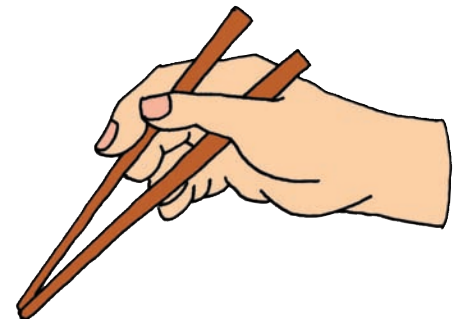
P11へ

Q. 栄養バランスって
なに？

P9へ



Q. できているかな？
正しいおはしの持ち方



P13へ

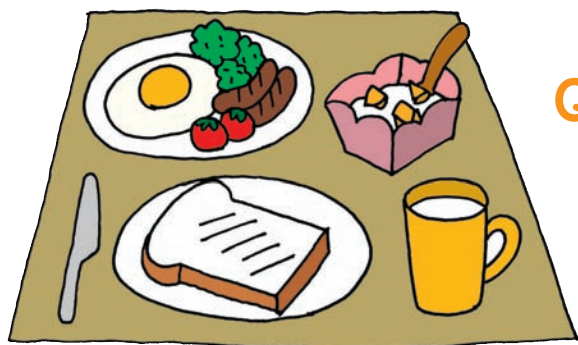
Q.食べものは
どこで
できているの？

P17へ



Q.やっているかな？
食事のマナー

P25へ



Q.どうして朝ごはんを
食べると体にいいの？

P8へ

Q.北海道には
どんな特色のある
食べものがあるの？

P33へ

