

# 大切な3つのこと

わたしたちは食べることで健康な体をつくり、毎日を楽しく送ることができます。

「食べること」を通して、3つの大切なことを学びましょう。



## 健康な食生活

わたしたちが元気に毎日  
をすごすために忘れてはな  
らないのは、健康な食生活  
です。食べることは健康な  
体と心を育てます。食べる  
ことと健康の関係を知り、  
体によい食事のとり方を意  
識しきしましょう。



## 食を知り 心ゆた豊かな食生活

食べものはすべて自然か  
らの恵みめぐです。食べものが  
どのようにわたしたちの食  
卓たくまで届くとどのか、食べもの  
を育てるのはどんな環境かんきょうか  
など、正しい知識ちしきを知ると  
食べることもっと楽しく  
なります。



## 北海道らしい 食生活

自然が豊富ほうふな北海道には  
たくさんの食べものがあり  
ます。身近にある食べもの  
を通して、地域ちいきのことをもっ  
と知りましょう。また、新鮮しんせん  
で安全・安心なものがおい  
しく食べられることに感謝かんしゃ  
する気持ちを持ちましょう。

