

❖ 講話参考メニュー例

| No. | タイトル | 内 容 |
|-----|----------------------|--|
| 1 | みんなで食育に取り組もう | ○食育に関する基本情報について ・食育ってなんだろう、何をすればいいの？ ・子育て期の食育のポイントは？ |
| 2 | 朝ごはんを食べよう | ○朝食の大切さについて ・朝ごはんってどうして大切なの？ ・朝ごはんを食べた方が成績は良くなる？ |
| 3 | 適正体重を知って肥満を予防しよう | ○栗原市の肥満の現状と適正体重の維持について ・栗原市は子どもから大人まで肥満が多い！ ・よく噛んで食べるとなぜ体にいいの？ |
| 4 | バランスよく食べよう | ○主食（黄色）、主菜（赤色）、副菜（緑色）の食べ物について ・何をどのくらい食べたらいいの？ ・食事バランスガイドって何？ |
| 5 | 食品ロス削減に取り組もう | ○食品ロスの取り組み内容について ・何をどのようにすれば食品ロスにつながる？ |
| 6 | 食事のマナーを身につけよう | ○食事のマナーについて ・食事の前後に挨拶する意味は？ ・正しい箸の持ち方と誤った箸の使い方は？ |
| 7 | もっと野菜を食べよう | ○野菜の摂取について ・野菜を食べるとどんないいことがあるの？ ・一日に必要な野菜の摂取量は？ |
| 8 | 栄養成分表示を参考にしよう | ○栄養成分表示の活用方法について ・栄養成分表示ってどう見るの？ |
| 9 | 減塩・適塩で生活習慣病を予防しよう | ○減塩・適塩の上手な取り入れ方と減塩調味料や減塩食品の有効活用について ・一日の塩分摂取目標量は何g？ |
| 10 | 「くりはらの食」を知って地元産を食べよう | ○栗原の地域に根付いた食文化と家庭での活用方法について ・栗原の郷土料理・地場産品って何？ |