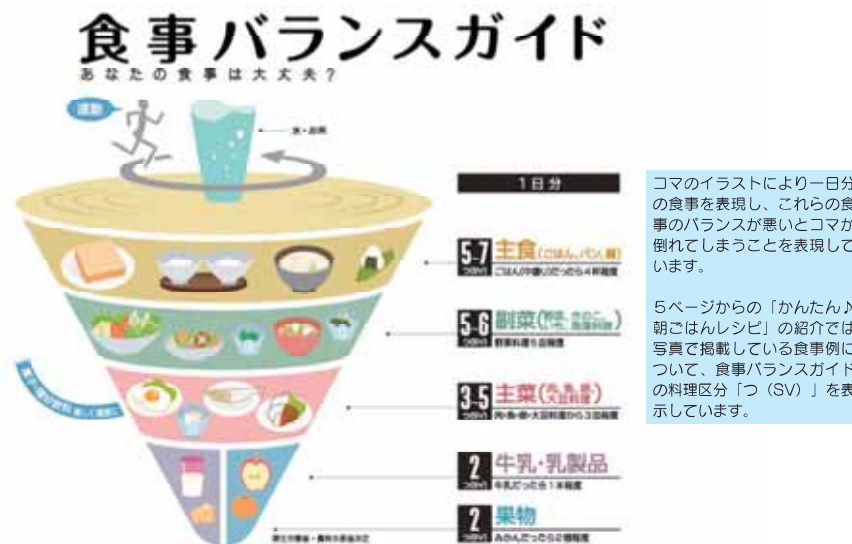


活用してみましょう 食事バランスガイド



※詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください。

http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

食事バランスガイド

検索

さいたま市 食育の目標

市では、「食育の基本理念」に沿い、以下の『さいたま市 5つの「食べる」』を目標として、食育を推進しています。

- さ** 「三食しっかり」食べる
健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける
- い** 「いっしょに楽しく」食べる
家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める
- た** 「確かな目をもって」食べる
食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる
- ま** 「まごころに感謝して」食べる
自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる
- し** 「食文化や地の物を伝え合い」食べる
地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える