

みんなで進めよう！

せたがやの食育

～世田谷区食育ガイドブック～

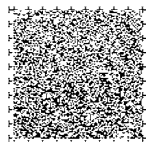
食育って、
なんだろう？



みんなで
考えよう！
















世田谷区



世田谷区食育ガイドブック

世田谷区では、区民が「食に関する正しい知識を持ち、望ましい食習慣の習得と実践により、生涯にわたり健康で豊かな生活を送る」ことを目的に「食育の推進」に取り組んでいます。
この食育ガイドブックを活用して、地域や家庭で食の大切さを伝え、食育の環^わをひろげましょう。

目次

	健康で豊かな生活のために、 食べることを考えてみませんか ……………	3
	① 家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう ……………	4
	② 日本の食文化を大切にしましょう ……………	6
	③ 世田谷の「食」を見つけましょう ～地産地消～ ……………	8
	④ 食事を通して健康な体をつくりましょう ……………	10
	⑤ いろいろな料理を組み合わせる食べましょう ……………	12
	⑥ よく噛んで食べましょう ……………	14
	⑦ 食事から生活リズムをつくりましょう ……………	16
—資料編—		
	① 日本の行事食を知ろう ……………	18
	② 自分の適正体重を知ろう ～子ども編～ ……………	20
	③ 自分の適正体重を知ろう ～大人編～ ……………	22
	④ せたがや食育メニュー ……………	24
	⑤ ここでも買えます せたがやそだち ……………	26