

あ

朝あさごはん
食べれば1いちにち日
元気げんきな子こ!



朝食ちょうしょくを食べると、体からだが自覚めざめて
体温たいおんが上あがり、いいうんちが出でや
すくなるよ!
体からだも学校がっこうに行くい準備じゅんびができます。

い

いただきます
感謝をこめて
あいさつを



私たちは、命をくれた生き物や野菜、それを育ててくれた人、料理を作ってくれた人などのおかげでおいしい料理をいただくことができます。

そのことを忘れずに、感謝の気持ちこめて食事の時にはあいさつをしましょう。

う

海の野菜
ビタミン・
繊維
たっぷりだ！



海藻は、「海の野菜」といわれ「わかめ・ひじき・こんぶ」などいろいろな種類があります。

海藻は、健康な体を作る食事のキーワード！

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の「わ」
(わかめ)です。たくさん食べましょう！

え

私^{わたし}の^の仕事^{しごと}！
料理^{りょうり}運^{はこ}びは
笑顔^{えがお}でね



みなさん！

家^{いえ}でいつもお手伝い^{てつだ}をしていますか？

テーブル^ををふく、お箸^{はし}をならべる、

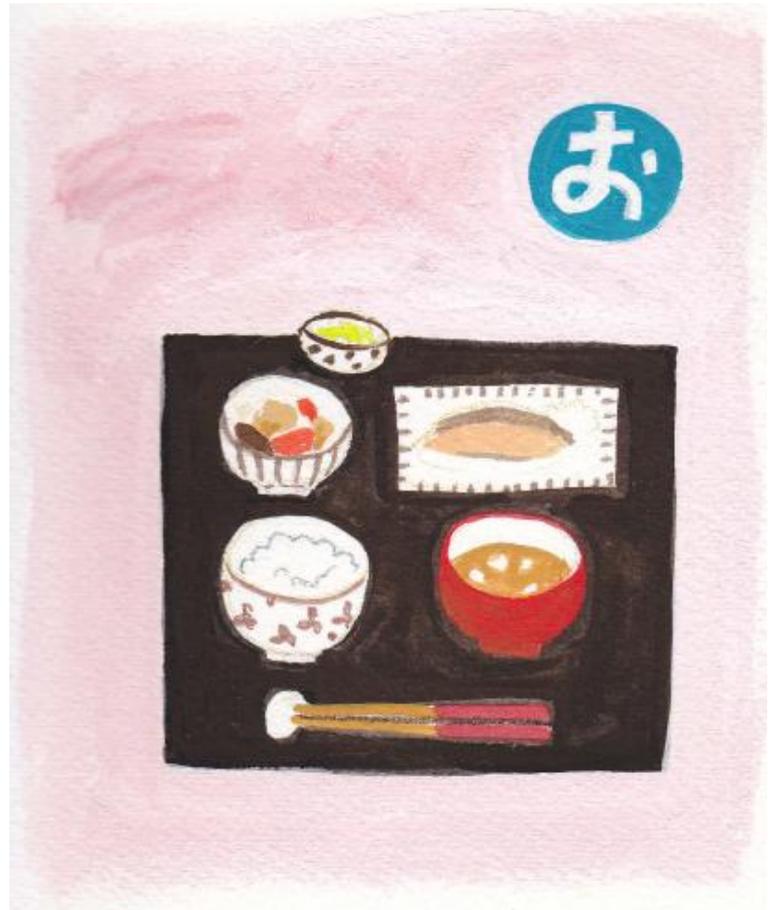
料理^{りょうり}をもちつける、運^{はこ}ぶ、

お茶^{ちや}をい^いれる、

毎日^{まいにち}、何か^{なに}1つでもお手伝い^{てつだ}をしよう！

お

おいしいね
和食は日本の
たからもの！



和食(日本食)には、世界中が注目しています。健康的に長生きすることができる素晴らしい食事なのです。

平成25年12月

「和食：日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。