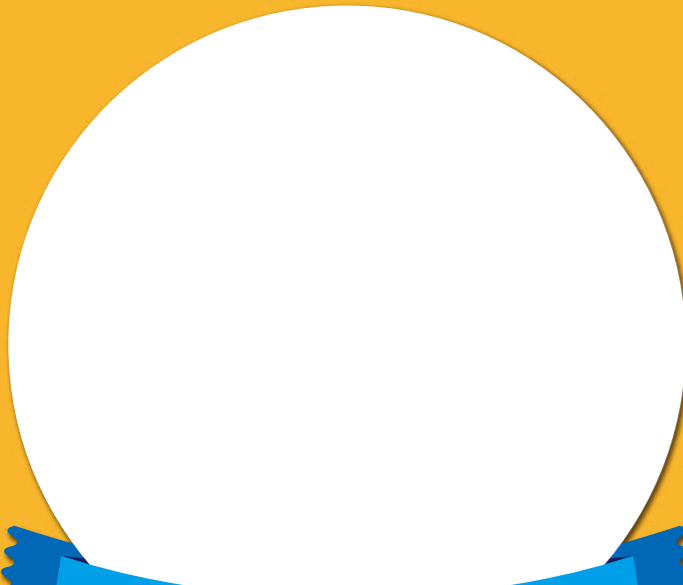




あなたにとって「楽しい食事風景」は？



現在



10年後



食べ物の向こうに「何」がありますか？



20年後



島根県観光キャラクター  
しまねっこ  
島観遊許第4290号

1年	2年	3年	名前
組	組	組	

この教材はユニバーサルデザインに配慮しています。

You are what you eat.

# 食の学習ノート

中学生用

「食べること」によって、  
「しよ」に  
考えようじゃ！

**こ**  
子どもの時から  
かむ習慣を  
身につけよう

**や**  
野菜を食べて  
体いきいき  
心うきうき

**か**  
感謝をこめて  
「いただきます」  
「ごちそうさま」

**す**  
好き嫌いせず  
三度の食事を  
バランスよく

**こ**  
心と体に  
おいしい食事  
楽しい食事

**し**  
しっかりと  
毎日食べよう  
朝ごはん



**ま**  
マナーを守り  
楽しくなごやか  
食事タイム

**つ**  
伝えよう  
郷土の料理  
大切にしよう  
家庭の味

**ね**  
寝る前に  
食べすぎないように  
気をつけよう

島根県教育委員会