

食育かるた

子どもたちの食への関心を遊びを通して高めようといま全国の自治体や食育推進団体などで、「食育かるた」の作成が盛んです。そこで、これまで一貫して食育の大切さを唱えてきたわが食育かわら版でも、「シュガーレディ版オリジナル食育かるた」を作ってみました。紙面の都合で(あ)〜(こ)となりましたが、続きはぜひご家族みなさまで作ってみてはいかがでしょうかでしょう。

う 美しい姿勢が食事の基本です



●正しい姿勢や行儀などのテーブルマナーは、みんなが気持ちよく食事を楽しむためのルールです。

い いただきます 作った人に感謝して



●食べ物を収穫する人、運ぶ人、料理する人。そして、食べ物を与えてくれる自然の恵みに感謝を。

あ 朝ごはんは一日のスタート



●一日3度の食事が、生活に健康なリズムを作ります。とくに朝食は、その日の大切なエネルギー源です。

は 旬の味は 楽しむのも節



●うま味いっぱいの旬のものを、味や栄養価をそのまま保って食卓へ。冷凍は暮らしに欠かせない技術です。

え 笑顔から 生まれる健康 よいからだ



●笑顔は健康のパロメーター。いつも楽しく会話がはずむ食卓には、家族の笑顔があふれます。

お おいしいと よろこばれると ファイトわくと



●作った料理をほめられると嬉しいもの。もっと美味しい料理を作ろうという向上心も生まれます。

こ 子どもたちに 伝えておきたい うちの味



●どこか温かく、やさしいウチの味。それは家族の笑顔や思い出と寄り添っているからでしょう。

か かあさんに 言われて直す 移り箸



●正しい箸づかいは、食事のマナーの基本です。正しい持ち方、使い方をしっかりマスターしましょう。

く くせになる 味は食べすぎ にご用心



●濃い味付けのものや、刺激的な味のもの、クセになりやすい食品。偏食の原因になることもあるので要注意。

け 健康は なんでもよく 噛み 腹八分目



●“腹八分目に医者いらず”と言われるように、食事は満腹の少し手前、八分目程度にしておきましょう。

※「食善食訳」は今回はお休みです。

日本中に 笑顔の食卓 つくりたい

シュガーレディ「食育かるた」の試み、いかがでしょうか。今回は(あ)〜(こ)ということなので、その続きを私も作ってみました。まず佐藤の(あ)から。「最高の味をめざして、まっしぐら」。うぎはシュガーレディの(あ)です。「食卓に健康の輪をひろげたい」。拙作失礼いたしました。ともあれ正しい食のあり方を考える「食育」は、当社が推進する基本理念のひとつ。これからもきめ細かな情報をお伝えしていきたいと思えます。

シュガーレディ本社 代表取締役社長 佐藤 健