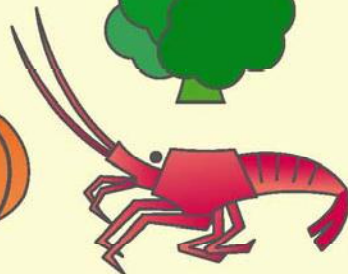
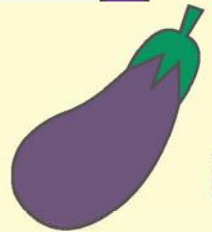
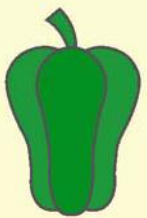
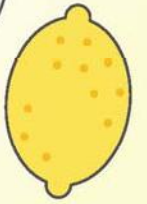
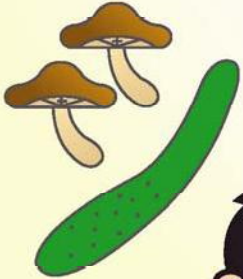
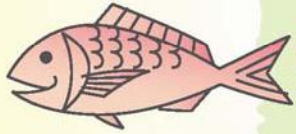
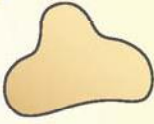
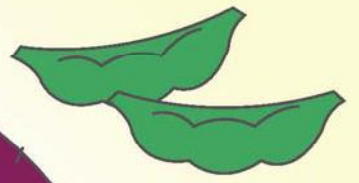
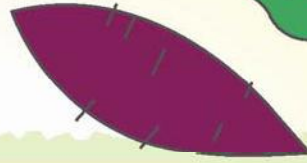
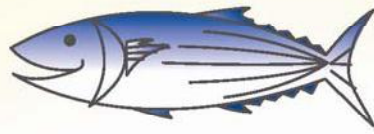
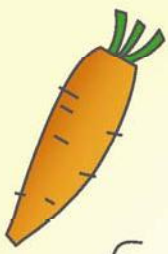


# いきいき

3・4年生用

# ちばっ子





## はじめに (お家の方へ)

今、日本では人生80年時代といわれ、世界一の長寿国となりました。しかし一方で、認知症や寝たきりなどで介護を必要とする方も増えてきています。

このような中で私たちは、自立して生活できる期間(健康寿命)と平均寿命との差が可能な限り縮まるよう努める必要があります。

その実現に向けては、子どものころから「バランスのよい食事」、「十分な休養・睡眠」、「適切な運動」という健康三原則を踏まえて調和のとれた生活を実現し、習慣化を図ることが大切です。

本書は、子どもたち一人一人が楽しく「食」について学びながら、自らの食生活を振り返り、より望ましい食習慣を身につけられることを願って作成しました。

休養、運動との関係を図りながら、学校と保護者が一体となって、“いきいきばっ子”をはぐくむ一助になれば幸いです。

## 【目次】

1	海の幸・山の幸 ~ゆたかなめぐみのちば~	1
2	一日のスタートは朝ごはんから	2
3	夏を元気にすこす食事	6
4	防災とひじょう食	10
5	特色ある千葉県の産物	12
	(1) さつまいもについて知ろう	12
	(2) 種類のほうふな魚介類	18
	(3) 日本の「酪農」の発しょう地(嶺岡)	24
6	よくかんで、ゆっくり食べよう	26
7	冬の食事とかぜの予防	28
	☆ 3つの食品ぐん	