

# 返す (リサイクル)

## 「もったいない」を心がけよう!

### 「もったいない」の心を育みましょう

私たちの口に食べ物が入るまでには、多くの人々の手間や苦労がかかっていることや、食べ物となる動植物の命をいただいているという感謝の気持ちを忘れないようにしたいものですね。

“もったいない”という意識を大切に、食べ物を大切に、調理の無駄、食べ残しをしないよう心がけましょう。



### 調理くずや食べ物の残りは肥料として活用しましょう

コンポストや家庭用生ごみ処理機を使って、たい肥を活用し、安心でおいしい野菜作りに挑戦してみませんか?



## 身近な地域の農作物を食卓に取り入れよう!

# 育てる (栽培)

- 市内や県内産などの身近な地域で作られた食材は、
- ◎収穫から購入までの期間が短いので新鮮でおいしい
- ◎作り手の顔が見えて安心
- ◎輸送距離が短いため燃料の節約にもなり環境にも優しい

といった良い点がたくさんあります。

また、身近な地域で作られる食材を選んで購入することは地域の農業や産業を元気にする手助けにもなりますね。

家庭では、親子で野菜の栽培に挑戦してみるのもいいですね。食卓に、新鮮でおいしい身近な地域の食材を積極的に取り入れましょう。



## 家庭で取組む

# 食の サイクル

# 食べる

## 家族そろって楽しく食べよう!

### 家族そろって楽しい食卓を!

幼児期は食事の基本を身につける大切な時期であり、毎日の食事が身体、心、生涯にわたる健康の基盤となります。心のこもった料理をおいしくいただきながら、食の作法や旬の食材の話題、家庭の味を伝え楽しいひと時にしましょう。

### 食事の作法は家庭から

食事のあいさつ、姿勢、はしの持ち方、食べ物などは、皆が気持ちよく食べるために、正しい食事のマナーを知り、実践したいですね。



## スプーンや箸を正しく持っていますか?

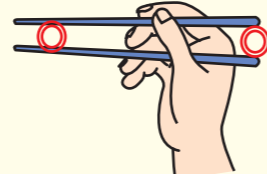
### ●正しいスプーンの持ち方

スプーンに慣れてきたら、スプーンを下から持ち、中指でスプーンを支えましょう。箸への移行がスムーズになります。



### ●正しい箸の持ち方

箸を握っていたり、箸が交差していませんか。



## おいしいごはんを炊いてみよう

# 作る (料理)

### <おいしいごはんの炊き方>

- 1 必要量を計量カップで正確にはかり、ボールに入れる。
- 2 米の入ったボールに水を入れ、手早く2~3回かき混ぜ、水を捨てる。
- 3 手を軽く握り、10回ほどかき混ぜ水を入れて捨てる。2~3回繰り返す。
- 4 米をザルにあげ、水切りする。(1~2分)
- 5 炊飯器に米を入れ、内釜のメモリに合わせ水を入れる。  
(給水時間は夏場30~40分、冬場1時間程度)
- 6 ごはんが炊きあがったら、釜底から上下を入れ替えるようにしゃもじで混ぜ、次いでごはんを切るようにしゃもじを動かす。

ふっくらごはんの炊きあがり!

