

第1章

安全なものを
おいしく食べよう

- 選食能力を身につけよう——どんなものを選べばいいかな……6
味覚を育てよう……8
おいしさは五感で味わうもの……10
食品の表示には何が書いてあるの?……11
- 食材の旬を知ろう——その食材はいつが旬?……14
旬のものは栄養満点……16
- 食べてもだいじょうぶ?——農業は悪いもの?……18
有機野菜は安心だね……19
寄生虫が増えている?……20
なぜ食品添加物を使うの?……22
食物アレルギーに気をつけて……23
安全な肉を食べよう……24
- 食中毒を予防しよう——料理の前に手を洗った?……26
食中毒はどうすれば防げる?……28

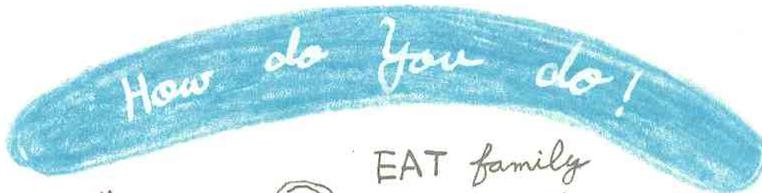


第2章

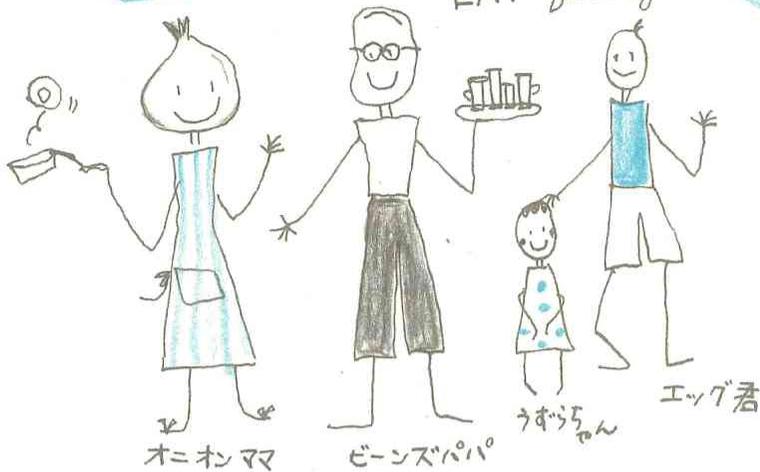
楽しく正しく
食べよう

- 食事のマナーを見直そう——行儀よく食べよう……32
なぜ「いただきます」「ごちそうさま」と言うの?…
箸の正しい使い方、知ってる?……34
- みんなで楽しく作って食べよう 朝食でいきいきした1日の始まり……36
孤食はさびしいね……38
食卓の雰囲気作りを考えよう……39
まずは、お手伝いをしよう……40
中食でもいいよ。でも一品は手作りを……41
- 知っておきたい栄養のこと——三大栄養素が大黒柱……42
無機質・ビタミンは縁の下の力持ち……44
バランスよく食べるために……46
- 正しい食生活を心がけよう——生活習慣病の予防は食生活から……48
食べすぎや偏食にご用心……49
おやつや間食は食事の一部……50
塩分と脂肪に要注意……51
主食、主菜、副菜のある献立を……52
食事バランスガイドを作ろう……53
食生活指針を活用しよう……56





EAT family



—— イート家の人々です ——



第3章

食料・環境問題について考えよう

食べ物への関心を高めよう——自然の恵みに感謝しよう……60

畑の野菜は個性的?!……62

食べ物のことをもっと知ろう……64

どうやってお米ができるの?……66

日本の食料事情はどうなってるの? 日本人がごはんを食べなくなってきた……68

日本の食料自給率は何のくらい?……70

食料自給率を上げよう……72

地産地消を心がけよう……74

食料資源を大切に——食料は足りてるの?……76

なぜ食べ物を捨てちゃうの?……79

食べる分だけ買おう……81

食材にむだはない……82

地球の環境を守ろう——地球が泣いている……84

バイオマスってなに?……87

そのまま捨てないで!……88

エコクッキングにチャレンジ……90

