



1. 三食をしっかり食べ、野菜を料理にとりいれます。

自分の体に適した食事を摂ります。

2. 家族や仲間と楽しむ食習慣を身につけ食に対する感謝の心とマナーを大切にします。

3. 体にやさしい食品についての知識を身につけ、おいしい減塩と咀嚼(そしゃく)の習慣をつけます。

人とふれあう『楽しい食』で心も体もイキイキひだか