

バランスのよい食べ方を知ろう

福井市保生津小学校

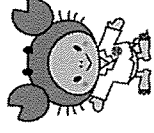
福井市出身の石塚左玄医師は「食べものは どこも捨てずに、丸ごと全部食べると体によい」と 言っています。この訓えを『一物全体食』と言います。

<石塚左玄の6つの訓え>

- ① 早寝早起朝ごはん 基本的生活習慣を身に付けましょう。
- ② 「感謝のころ・健康なからだ・くらしの学力」を身に付けるために、食について学びましょう。
- ③ 和食を中心とした食事をしましょう。
- ④ 食べ物はなるべく丸ごと食べましょう。
- ⑤ 地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。
- ⑥ なんでもバランスよく食べましょう。



福井市出身（明治時代）の医師



「ふくくいこども食育チャレンジ(福井県教育委員会)より」

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

◆ 丸ごとクイズ

- ① 「皮」も「くき」も「根」も全部食べられるものは何でしょうか。



じゃがいも さつまいも さといも

- ② 頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚は何でしょうか。



さけ いわし ししゃも

- ③ 「みそ」や「きなこ」や「納豆」になる丸ごと食べられる豆は何でしょうか。



だいず いんげんめ あずき

- ④ 「葉っぱ」も「根」も丸ごと食べられる野菜は何でしょうか。



キャベツ にんじん ピーマン かぶ



絵の中にも
答えがあります。

