



かしわざきの食育 5か条のうた



か・し・わ・ざ・き 食育5か条

か かねでかしこく肥満予防
よくかねで素材の味を楽しもう
肥満を予防しよう

し 食卓に旬の食材、地元の野菜
野菜は毎食小皿1・2杯
柏崎の海、山、里の幸を食べよう
伝えていこう 受けつごう 郷土の食最高！
いろどりを考えて食事をしよう おかわり！

わ 和食で栄養バランス◎ まるまる花まる
ご飯を食べましょう いただきます
主食・主菜・副菜をそろえよう
塩分は控えめにね

ざ 魚、最近いつ食べた？
魚を積極的に食べよう
魚を残さずきれいに食べよう

き 今日一緒にいただきます
家族、なかまと食事を楽しもう
朝ごはんを食べよう
感謝して食べるよ
食事のマナーを身に付けよう

柏崎市ホームページからダウンロードできます！

柏崎市 5か条のうた



歌ダウン
ロード



動画
視聴

