

まごポイントを数えてみよう



★6月は「食育月間」です。

健康に過ごすためには、体によい食べ物を選んで、食べることが大切です。

和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばに「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」があります。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ 豆類	ごま 種実類	わかめ 海藻類	やさい 野菜類	さかな 魚類	しいたけ きのこ類	いも いも類

これらの食べ物には、私たちのふだんの食事では不足しがちな栄養素「ビタミン」「無機質(ミネラル)」「食物繊維」が多く含まれています。

★「まごポイント」はいくつかな？

自分の食事は「まごは(わ)やさしい」がいくつそろっているか調べてみよう。

満点は
7ポイント♪

	ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い	合計
【記入例】 6/19(金) 昼	○ 油揚げ 凍り豆腐 みそ	○ ごま	○ ひじき	○ にんじん しょうが まね こまつな	○ さば	○ えのきたけ	○ じゃがいも	★ 7
/ ()								
/ ()								

それぞれの種類で食べたものを書きます

食べていれば○印をします。

○の数がまごポイント