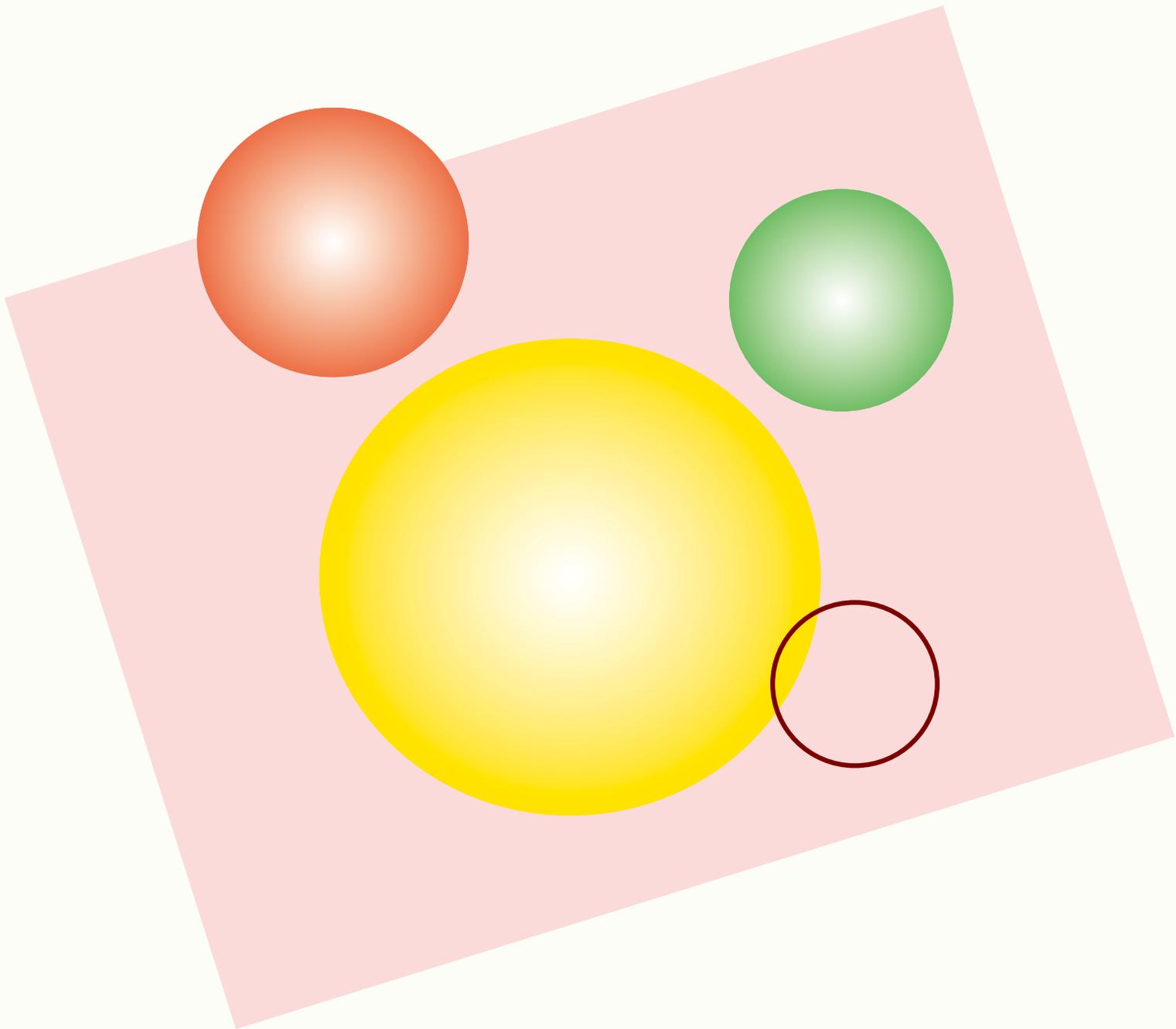


# 食生活を考えよう

— 体も心も元気な毎日のために —





## 目 次

食生活学習教材のねらいと活用方法	2
具体的な指導（1）	
望ましい食習慣を身につけよう	5
具体的な指導（2）	
食の自己管理能力を身につけよう	16
具体的な指導（3）	
日本の食文化を知り、これを大切にしていこう	27
—資料編—	
朝食欠食と生活習慣病	38
食生活におけるカルシウムの重要性	42
学習方法について	46

