

みんなで一緒に!

食でつながる仲間づくり

このポイントをひとつずつクリアしていくと「食の仲間づくり」の達人に近づけるよ!

① **家族と**
一緒に食べる

おいしいね

② **友達と**
一緒に食べる

③ **地域の人に**
食べ物の話を聞く

④ **食の**
イベントに参加する

⑤ **みんなで**
野菜を育てる

⑥ **家族や友達と**
食べ物について話す

ぼくトマトだいすき!



相模原市食育推進
マスコットキャラクター
サガピー

⑦ **地域の人と**
一緒に食べる

⑧ **家族や友達と**
一緒に料理をする

⑨ **家族と**
買い物に行く

サガピーより保護者の方へ

子どもたちにとって、食を通して様々な人と交流することは、とても大切です。家族や友達と一緒に食事をする『共食』の頻度が高い子どもは、色々な食べ物をバランスよく食べている傾向にあるなど良い影響があることがわかっています。また、一緒に調理をすることや、食べ物に関する会話をすることなど、食に関する関わりが食の自立をはかり、生きる力を身に付けるために大切な経験となります。まずは身近なことから、子どもたちと一緒に始めてみませんか？

⑩ **家族の**
お手伝いをする

ありがとう

しょく なかま
食でつながる仲間づくり

やっていること・やりたいこと
チェックリスト



食に関する仲間づくりの中で「やっていること」「やりたいこと」にチェック✓してみよう!

かぞく 家族と いっしょ た 一緒に食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かぞく ともだち 家族や友達と た もの はな 食べ物について話す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ともだち 友達と いっしょ た 一緒に食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ちいき ひと 地域の人と いっしょ た 一緒に食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ちいき ひと た 地域の人に食べ もの はなし き 物の話を聞く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かぞく ともだち 家族や友達と いっしょ りょうり 一緒に料理をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
しょく 食のイベントに さんか 参加する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かぞく 家族と か もの い 買い物に行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
みんなで やさい そだ 野菜を育てる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かぞく 家族の てつだ お手伝いをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チェックしたらアンケートと一緒にスタッフにわたしてね!

しょく なかま
食でつながる仲間づくり

やっていること・やりたいこと
チェックリスト



食に関する仲間づくりの中で「やっていること」「やりたいこと」にチェック✓してみよう!

かぞく 家族と いっしょ た 一緒に食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かぞく ともだち 家族や友達と た もの はな 食べ物について話す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ともだち 友達と いっしょ た 一緒に食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ちいき ひと 地域の人と いっしょ た 一緒に食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ちいき ひと た 地域の人に食べ もの はなし き 物の話を聞く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かぞく ともだち 家族や友達と いっしょ りょうり 一緒に料理をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
しょく 食のイベントに さんか 参加する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かぞく 家族と か もの い 買い物に行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
みんなで やさい そだ 野菜を育てる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かぞく 家族の てつだ お手伝いをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チェックしたらアンケートと一緒にスタッフにわたしてね!