

# 親子でチェックしてみよう!

## 食育チャレンジチェック✓

- 共食**  誰かと一緒にごはんを食べた。
- 衛生**  食事の前に手を洗った。
- 感謝**  「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言った。
- マナー**  良いしせいで、よくかんで食べた。
- 栄養**  食事が出されたものは、にがてなものでも一口は食べた。

全部にチェック  
がついたらすごいぞ!



### プラスワン! 食事の準備や片付けのときにできることもやってみよう!

- 食事の前にテーブルの上をふいた。
- おはしをならべた。
- 料理をはこんだ。
- 食べ終わった食器を片付けた。
- 食べ終わった食器を洗った。／ふいた。
- 流し台（シンク）をきれいにした。

出典：つなげる食育チャレンジ推進事業 食育チャレンジシート

## お手伝いでエコ活動も!

**流し台（シンク）をきれいにした後、生ごみを捨てるときに・・・**  
 生ごみを捨てる前に水切りをするだけで、  
 生ごみの重さが10%減ります!  
 捨てる前にひと手間加えて、ごみを減らしましょう。

市では家庭用生ごみ  
処理機の設置費補助  
を行っています!

### 水切り器を無料で配布しています!

ギューツとしぼるだけで  
簡単水切り!!



補助制度について  
詳しくはコチラ! ▶

### 配布場所

- ごみ減量課（市役所12階）
- 各地区市民センター
- 各出張所
- 各市民活動センター
- 各地域コミュニティセンター

