

食育ひろば

ご入園・ご進級おめでとうございます

新生活が始まる4月、元気いっぱいに過ごしたいですね。食育ひろばでは、毎月、こどもたちの食と、それににつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けしていきます。新年度の緊張から体調をくずさないよう、ご飯をしっかり食べ、楽しく健康に過ごすために、まずは食環境を見直してみましょう。

食環境を整えて よく食べるこどもに

【 食事とおやつは決めた時間で 】

食事やおやつの時間を決め、日中しっかりとからだを動かすことで、空腹を感じ、食欲がわくというリズムを作りましょう。不規則な食事や、だらだら食べることは肥満や虫歯の原因になります。



【 手を洗う習慣を 】

食前の手洗いが習慣化されると流水の刺激で、からだが「今から食事だ！」と感じるようになり、衛生面だけでなく消化吸収の準備にもなります。



手の平・手の甲・
指の間・指先・親指・
手首を ゴシゴシ

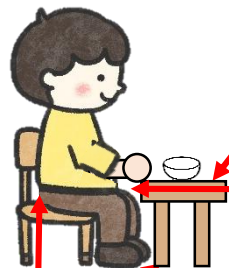
【 遊び食べに気をつけよう 】

「遊び食べ」は、食事の途中で遊びが入り、食事が進まない状態をいいます。「おいしい」と感じる情報は85%が視覚から得られるともいわれています。テレビを消し、食卓やその周りは片づけて食事に集中できるようにしましょう。



? 【 食事と姿勢クイズ 】

いすに座って食事するときに気をつけたい部分です。下記の(①②③)に入る言葉は、何でしょう？



テーブルは、うでを置いて、ひじが
(①)になる高さにする

テーブルと(②)の間は
こぶし1つ分あける

(③)にならないように
背筋をピンと伸ばす

いすは、足の裏が
床にしっかりつく
高さにする

【答え】

①直角(90°)

②おなか ③猫背

食事はこどものからだを育てるだけでなく、こころや情緒、食べる力を育てる場でもあります。家族でいろいろなことを話しながら、楽しい食事を心がけましょう。



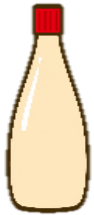
たべもの しりとり



たべもの の なまえ を かいて

①②③ の しりとり を つなげよう！

①



ま

□
□
□
□

さらだ や
ゆでたまご を
たべるときに
つかう
ちょうみりよう

②



ず

□
□
□
□
に

きゅうり に
にている
みどりいろ を
した かぼちゃ
の なかま

③



□
□
□
ん

いろいろな
りょうりに
つかえる
おれんじいろ
の やさい

<こたえ> ①まよねーず ②ずっきーに ③にんじん



はるの やさい くいず

かくれている やさいは なあに？

①



あ●ぱ●が●

②



た●●こ

③



さ●え●ど●

ひんと

① みどりいろ で まっすぐな
かたち を しているよ
さんかくけい の ひらひら
が たくさん ついて いるよ

② つちの なかに すっぽり
うまっていて ちゃいろ の
かわ を ぜんぶ むくと
しろい み が でてくるよ

③ ひらべったい みどりいろの
さや の なかには
ちいさい おまめ が
はいつて いるよ

<こたえ> ①あずきがす ②たけのこ ③さやえんどう