

子育て世代の皆さんへ 子どもの「食」をみつめよう!

活動テーマ

熊本市子どもの食育推進ネットワーク

その1 「楽しく食べる子どもに」

子どもたちは食事を楽しく食べていますか?

子どもたちが「食」に関心を持ち、楽しく食べるために次の目標があります。

目標1 食事のリズムがもてる

- ・おなかがすいた感覚が持てる生活をおくろう
- ・朝ごはんを毎日しっかり食べよう

目標2 食事を味わって食べる

- ・主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをこころがけよう
- ・いろいろな味を経験しよう
- ・食事の前にはきれいに手を洗おう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんと心をこめてしよう



目標3 一緒に食べたい人がいる

- ・子どもだけで食事をしないように心がけよう
- ・さまざまな年代の人たちと一緒に食事をしよう



目標4 食事づくりや準備にかかわる

- ・家族で食事づくりや準備に参加しよう
- ・「食事づくり」という絶好の食育チャンスを活用しよう

目標5 食生活や健康に主体的にかかわる

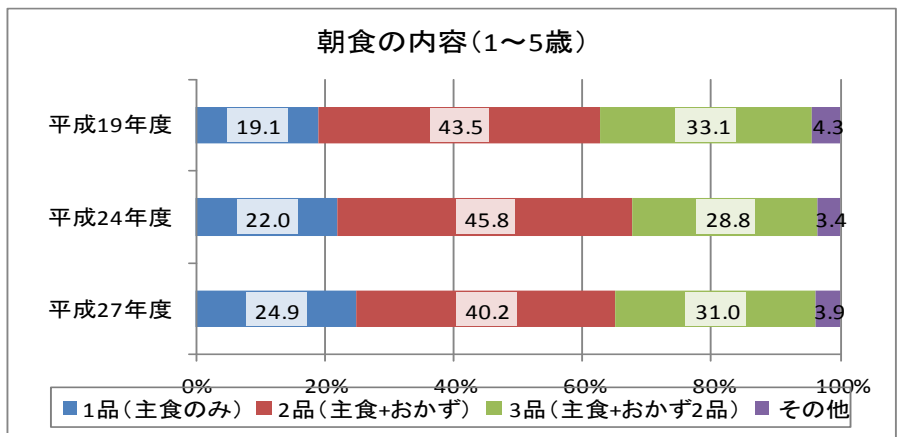
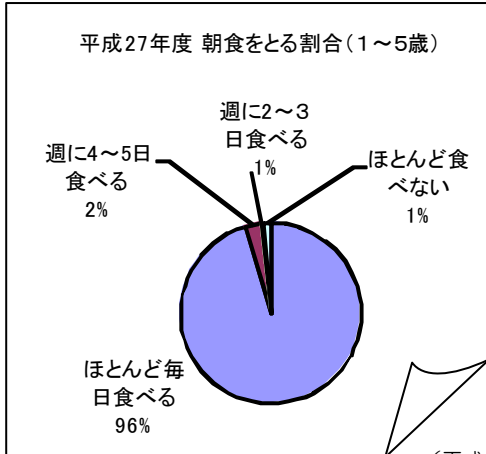
- ・食育の最初の一步として「食べものの話」をしてみよう
- ・家族で食べものや身体について話をしよう

その2 「しっかり食べよう朝ごはん(早寝・早起き・朝ごはん)」

朝ごはんは、毎日“しっかり”食べていますか?

「食事のリズムがもてる」子どもになるためには、まず、朝ごはんを毎日しっかり食べることです。

朝ごはんは、生活リズムの基本となり、排便の習慣や活動の意欲にもつながります。



(平成27年度 熊本市健康づくりに関する市民アンケート調査結果)

献立は主食・副菜・主菜をそろえるのが理想的

副菜：野菜・きのこ料理など

主菜：卵や魚、肉料理など

主食：ご飯やパン、シリアル

副菜：具だくさんの汁物など

簡単組み合わせ例

主食のみの方は、工夫を

ゆで卵

おにぎり

トマト

牛乳・乳製品

果物

その3 「いっしょに食べるとおいしいね(共食のすすめ)」

～家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。～
食を共にする「共食(きょうしょく)」で、食事のマナーや食文化も伝わります。