

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
- いろんな味を経験しよう
- 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

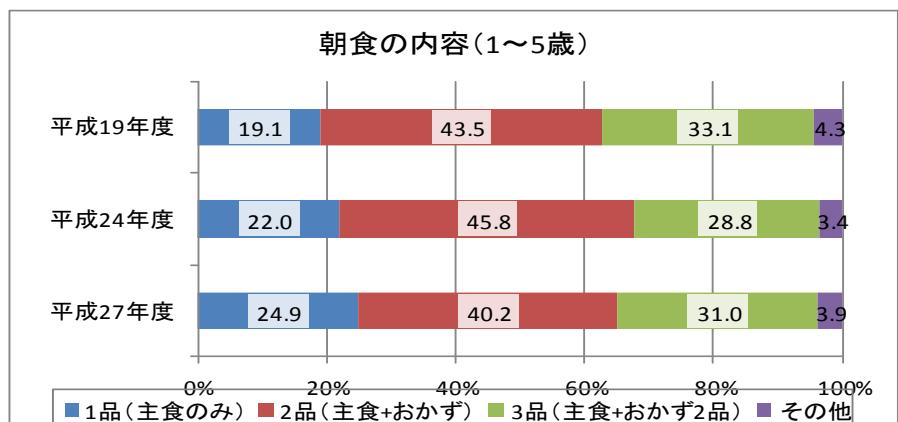
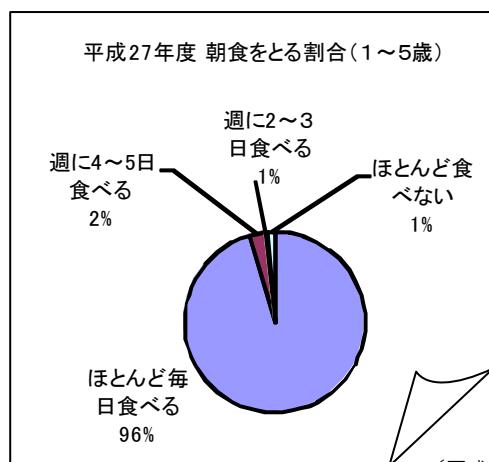
- 食育の最初の一歩として「食べものの話」をしてみよう
- 家族で食べものや身体について話をしよう

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？

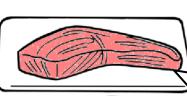
「食事のリズムがもてる」子どもになるためには、まず、朝ごはんを毎日しっかり食べることです。

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。

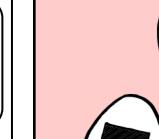


献立は主食・副菜・主菜をそろえるのが理想的

副菜：野菜
・きのこ
料理など

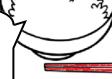


主菜：卵や
魚、肉料理
など



副菜：具だく
さんの汁物など

主食：ご飯や
パン、シリアル



簡単組み合わせ例



おにぎり



ゆで卵
トマト

主食のみの方は、
一工夫を



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、食事のマナーも伝わります。