

# 子育て世代の皆さんへ こどもの「食」をみつめよう！

熊本市こどもの食育推進ネットワーク

## 【食育目標】「楽しく食べるこどもに」

こどもたちは食事を楽しく食べていますか？

こどもたちが「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3 一緒に食べたい人がいる

- ・こ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

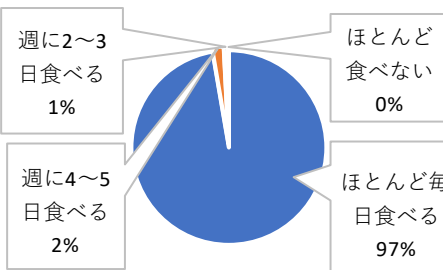
## 【活動テーマ】

### その1 「しっかり食べよう朝ごはん（早寝・早起き・朝ごはん）」

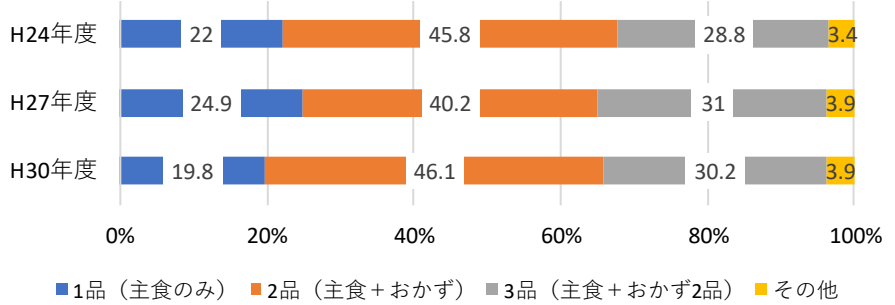
朝ごはんは、毎日“しっかり”食べていますか？

「食事のリズムがもてる」こ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30年度 朝食をとる割合(1～5歳)



朝食の内容 (1歳～5歳)



(平成30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より)

### 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2 「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。