

# 子育て世代の皆さんへ 子どもの「食」をみつめよう!

熊本市子どもの食育推進ネットワーク

## 【食育目標】「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】

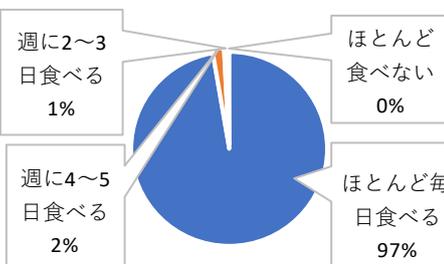
### その1 「しっかり食べよう朝ごはん（早寝・早起き・朝ごはん）」

朝ごはんは、毎日“しっかり”食べていますか？

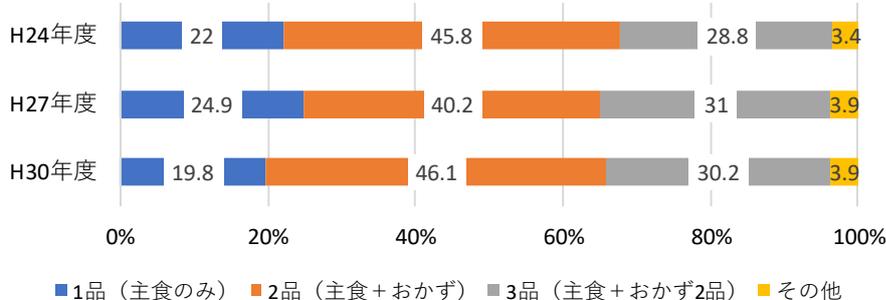
「食事のリズムがもてる」子どもになるためには、まず、朝ごはんを毎日しっかり食べることで

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)

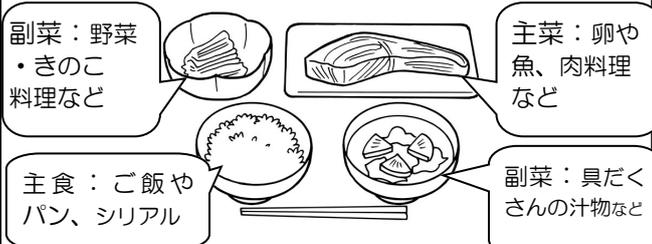


#### 朝食の内容 (1歳～5歳)



(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



#### 簡単組み合わせ例



### 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。