

※食でからだづくり

①栄養のバランスを考えて食べていますか？  
→毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品を偏りなく食べましょう。なお、塩分を控えるために、汁物は1日1杯を目安にしましょう。

**副菜**  
野菜・キノコ・海藻などを材料にした料理で、ビタミンや鉄、食物繊維などを多く含む

**主菜**  
魚・肉・卵・大豆を材料にした料理で、たんぱく質や脂質を多く含む

**主食**  
ごはん・パン・めんなどの穀類を材料にした料理で、炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになる

※食を楽しむ

①好き嫌いはありませんか？  
→保護者自身に好き嫌いがあると、その食材を食卓に出さなくなり、子どもが食べる機会をなくしてしまいます。子どもの今後の偏食にもつながりますので、注意しましょう。

②`ながら食べ、をしていませんか？  
→テレビを見ながら食べるとテレビに集中し、食事が進みません。家族や友達と会話をしながら食事を楽しみましょう。

②朝食・昼食・夕食をきちんと食べていますか？  
→1日に必要な栄養を取るため、「食事は3食規則正しく食べる」ことが基本です。特に朝食は1日の始まりなので、しっかり食べられるように「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。

③薄味を心掛けていますか？  
→高血圧などの生活習慣病を予防するため、塩分を控え、薄味を心掛けましょう。また、漬物・佃煮・干物・練り製品などの塩分を多く含む食品や汁物は控えましょう。

④よくかんで食べていますか？  
→よくかんで食べることで、食過ぎを防ぐ(肥満予防)・虫歯予防・老化防止・あごの発達を促す・消化吸収をよくするなどの効果があります。一口25～30回を目ざし、よくかんで食べましょう。

※食でこころ豊かに

①地域の食材を食べていますか？  
→生産者が分かる安心・安全な食材を選んで食べましょう。

②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？  
→「いただきます」は動植物の命をいただき、自分の命へつなぐことの感謝の言葉で、「ごちそうさま」は、食べ物や生産してくれた人、料理を作ってくれた人などに感謝を表す言葉です。



食育で



育てたい



「食べる力」

食育とは、食に関するさまざまな体験を通して、栄養バランスの良い「食」を選ぶ力と知識を身に付け、生涯にわたり健全な食生活を実践できるようにすることです。

食べることは、健康を維持するだけでなく楽しみでもあり、生涯続く基本的な営みです。子どもはもちろん、大人になっても食育は重要です。毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、家庭での食生活を見直してみませんか。問い合わせ 健康増進課(TEL 893・6405)

**「食べる力」**

- ◎心と身体を健康に維持する
- ◎食事の大切さや楽しさを理解する
- ◎食べ物を自分で選択し、食事作りができる
- ◎家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- ◎食べ物の生産過程を知り、食べ物に感謝する気持ちを持つ

る力」は、子どもの頃から家庭・学校・地域など、いろいろな場所で学び身に付け、大人になってからも育み続けていくものです。

さらに大人には、食の知識(食事のマナー・食習慣)や日本の食文化などを次世代に伝えていくという大きな役割があります。

市では、26年3月に交野市健康増進・食育推進計画を策定し、食育に関するいろいろな取り組みを行っています。また、計画を推進するためにライフステージ別の取り組みを進めています。

左の項目は、全世代の人に取組んでほしい項目です。今後の食生活を見直すために、確認してみましょう。

**ぱくぱくクッキング講座**  
～食事づくりを手軽に楽しく、ひと工夫～

とき 7月14日(火) 午前10時～11時45分(9時45分から受け付け)

ところ ゆうゆうセンター2階 プレイルーム

内容 幼児食の話や調理実習を通じ、保護者同志で楽しく子どもの食事について考える

※保育室に子どもを預けて受講できます。

対象 開催日現在、1歳6か月～2歳未満の幼児の保護者

定員 先着15人

費用 200円(おつりのないようお願いします。)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2～3枚、おはし、託児の時間中に必要な物(おむつ、汚れものを入れる袋など)、普段使用している容器に入れた飲み物(お茶など)

申し込み・問い合わせ 6月5日(金)から、健康増進課(TEL 893・6405)

健康増進課・管理栄養士  
友田孝子さんの食育アドバイス

家庭でも、食べ物の収穫や調理などを体験し、親子で食への関心を高めましょう。

食に関する絵本の読み聞かせやお手伝いを通して、食べ物に興味を持つきっかけをつくりましょう。

家族そろっての食事をコミュニケーションの場として、食事のマナーや食習慣などを伝えましょう。

保護者自身も食生活を振り返り見直すことで、家族の食生活の改善につなげましょう。

※市では、8月中旬に3～5歳児と保護者を対象とした「すくすくキッズ親子食育講座」を開催予定です。詳しくは、「広報かたの」7月号でお知らせします。

★給食とおやつ

幼稚園での昼食は、1日に必要な栄養量のおおむね3分の1を目安とし、薄味を基本に野菜中心で子どもたちのしゃく機能の発達(食べる力)を考慮し、食べやすいように調理しています。

なるべくさまざまな食材を用い、栄養バランスを考え、管理栄養士・調理師・看護師・保育士とともにメニューを決めています。おやつは、1日に必要な栄養量の10～20%程度を目安とし、1～2歳児には午前10時と午後3時の2回、3～5歳児には午後3時に提供しています。

また、週に1～2回は、手作りおやつの日があり、市販のおやつの日でも、添加物の少ない素材の味を大切にしたいものを選んでいきます。

★種まき・栽培・収穫体験

食育に関する取り組みの中で、子どもたちは野菜の種をまいたり、苗を植えるなどの経験を通して、旬の野菜を身近に感じることが出来ます。また、実際に野菜を触り、形や名前を覚えることで食への関心を高めることができます。

そして、収穫の喜びを知り、自分で収穫した食べ物を使って調理することで、苦手の野菜でもおいしさが分かって、食べられるようになり、食への感謝の気持ちが育てられます。

交野市立幼稚園の取り組み

