

きょう 今日からできる!

食育



しょくいく 食育は、子どももおとなも、健康でいるために、必要なものです。

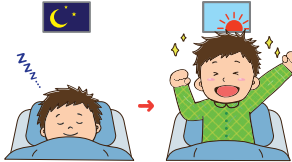
けんこう 健康な心と体をつくるために、毎日の食事を大切にしましょう。

朝ごはんは元気のもと!

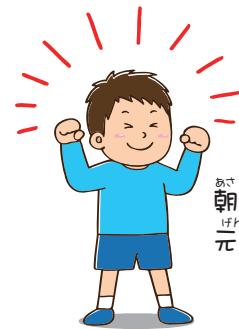
朝ごはんは1日のはじまりです。起きてすぐは、まだ体はねむっています。
朝ごはんを食べると、体のスイッチが入って、目がさめます。
体が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

早寝 早起き 朝ごはん

早く寝て、早く起きよう。



あ～、おなかすいた。いただきます!



朝ごはんは元気のもと!

朝ごはんを食べたら に色をぬりましょう。

日にち	/	/	/	/	/	/	/

食べるときのマナー (やくそく)

楽しく食べるためのやくそくです。やくそくをまもれたら に色をぬりましょう。



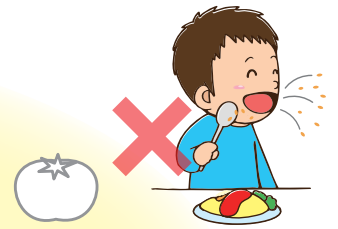
「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをする。



よい姿勢で食べる。

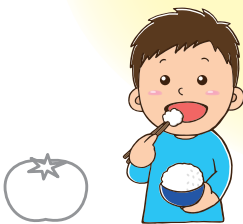


すききらいをしないで食べる。



口に食べ物を入れたまま話をしない。

よくあじわって食べよう!



茶わんやしるわんで手をもって食べる。



きたない話をしない。



食べている途中で席を立たない。



よくかんで、楽しく食べる。

おやつの食べ方を考えてみよう

おやつは、食事の前に食べすぎたり、時間をきめずにだらだら食べたりしていると、大切な3回の食事が食べられなくなります。おやつを食べるときには、りょうと時間をきめて食べましょう。

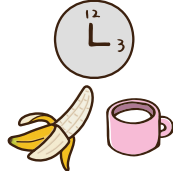
みんなのおやつの食べ方はどれかな？線をなぞってみよう。



あまいおかしやのみものがすき



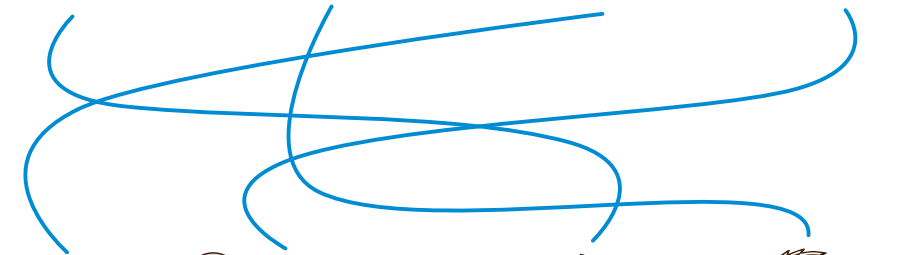
しょっぱくてあぶらっこいおかしがすき



おやつは、りょうと時間をきめて食べる



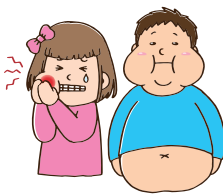
すきな時間に おやつを食べる



これからも つづけましょう。



ごはんの時間を考え て食べましょう。



むしばと太りすぎ に気をつけましょう。



病気のもとになり やすいのでりょうとをへらしましょう。

おやつのやくそくをきめよう!

①

②

● 保護者の方へ ●

食育は、子どもから大人まで生涯にわたり心も体も健康で過ごすために必要です。

お子さんと一緒に「朝ごはんを食べているか」「おやつの食べ方は適切か」「食事のマナーを守りながら楽しく食事をしているか」など食生活について振り返ってみましょう。

食育を通して、保護者の方ご自身の食習慣・運動習慣についても見直してみてもいいかもしれません。

保護者の方へ

子どもの肥満が増えています!

(福島県の順位)

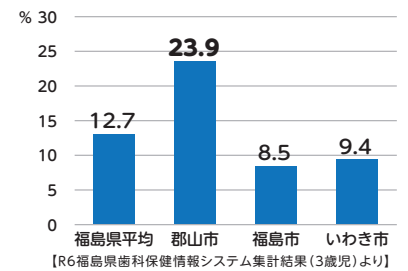
7歳 - **3位** 8歳 - **5位**
10歳 - **2位** 12歳 - **1位**

[R7学校保健統計調査 / 都道府県別 肥満傾向児の出現率]

子どもの肥満が増えている原因は?

原因の1つとして、間食が考えられます。3歳児の調査によると、郡山市は県内平均や他市より間食の回数や量が多いという結果が出ています。

<1日の間食回数が3回以上の者の割合>



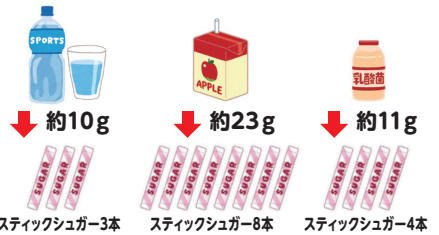
甘い飲み物にも注意!

市販のスポーツドリンクやジュースには糖質が多く含まれるため、飲みすぎには注意が必要です。ふだんの飲み物は、できるだけ水かお茶を与えましょう。

<含まれる糖質の量>

※スティックシュガーは3g入りで換算

スポーツドリンク	果汁100%ジュース	乳酸菌飲料
コップ1杯(200ml)	1パック(200ml)	1本(65ml)



塩のとり過ぎにも注意!

福島県民1日の食塩摂取量は、男女(成人)ともに全国平均を上回っています。子どものころから減塩の習慣がつくように、家族で気をつけましょう。

<1日の食塩相当量の目標量>

6~7歳 4.5g未満
8~9歳 5.0g未満
10~11歳 6.0g未満

<含まれる塩の量>



第五次郡山市食育推進計画 <https://www.city.koriyama.lg.jp/site/kokokara-koriyama/68276.html>

(お問合せ先) 郡山市保健所健康づくり課

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15番1号

TEL: 024-924-2900 FAX: 024-934-2960



紙ヘリサイクル可