



食育ひろば



にゅうえん しんきゅう
ご入園・ご進級おめでとうございます

しんせいかつ はじ がつ げんき す しょくいく まいつき
新生活が始まる4月、元気いっぱいに過ごしたいですね。食育ひろばでは、毎月、こどもたちの
しょく わたし おとな しょく か とど
食と、それに繋がる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けしていきます。
しんねんど きんちよう たいちよう はん た たの けんこう す
新年度の緊張から体調をくずさないよう、ご飯をしっかり食べ、楽しく健康に過ごすために、
しょくかんきよう みなお
まずは食環境を見直してみましよう。



食環境を整えて よく食べるこどもに

【 食事とおやつは決めた時間で 】

しょくじ しょくじ き じかん にちゅう
食事やおやつの時間を決め、日中しっかりとからだを動かすことで、空腹を感じ、食欲がわくというリズムを作りましよう。不規則な食事や、だらだら食べることは肥満や虫歯の原因になります。



【 手を洗う習慣を 】

しょくぜん て あら しょうかんか
食前の手洗いが習慣化されると
りゅうすい しげき いま しょくじ
流水の刺激で、からだか「今から食事だ！」
かん えいせいめん
と感じるようになり、衛生面だけでなく
しょうかきゅうしゅう じゅんび
消化吸収の準備にもなります。



て ひら しょう
手の平・手の甲・
ゆび あいだ ゆびさき おやゆび
指の間・指先・親指・
てくび
手首を ゴシゴシ

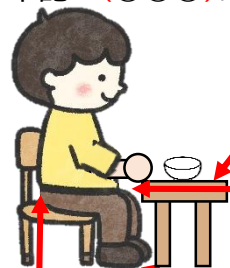
【 遊び食べに気をつけよう 】

あそ た き
「遊び食べ」は、食事の途中で遊びが入り、食事が進まない状態をいいます。「おいしい」と感じる情報は85%が視覚から得られるともいわれています。テレビを消し、食卓やその周り是一片づけて食事に集中できるようにしましよう。



【 食事と姿勢クイズ 】

すわ しょくじ き ぶぶん
いすに座って食事するときに気をつけたい部分です。
かき のり ことば なん
下記の(①②③)に入る言葉は、何でしょう？



テーブルは、うでを置いて、ひじが(①)になる高さにする

テーブルと(②)の間はこぶし1つ分あける

(③)にならないように背筋をピンと伸ばす

いすは、足の裏がゆかに床にしっかりつく高さにする

【答え】
①直角(90°) ②おなか ③猫背

しょくじ そだ しょうちょう た ちから そだ ば
食事はこどものからだを育てるだけでなく、こころや情緒、食べる力を育てる場でもあります。
かぞく はな たの しょくじ こころ
家族でいろいろなことを話しながら、楽しい食事を心がけましよう。

未来の元気を創造する



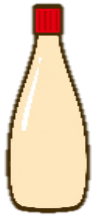
たべもの しりとり



たべもの の なまえ を かいて

①②③ の しりとり を つなげよう！

①

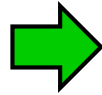


ま

□
□

□
□

さらだ や
ゆでたまご を
たべるときに
つかう
ちょうみりよう



②



ず

□
□

□
□

きゅうり に
にている
みどりいろ を
した かぼちゃ
の なかま

③



□
□
□
ん

いろいろな
りょうりに
つかえる
おれんじいろ
の やさい

＜こたえ＞ ① まいねーず ② ずーきーに ③ こんばんは



はるの やさい くいず

かかっている やさいは なあに？

①



あ●ぱ●が●

②



た●●こ

③



さ●え●ど●

ひんと

① みどりいろ で まっすぐな
かたち を しているよ
さんかくけい の ひらひら
が たくさん ついて いるよ

② つちの なかに すっぽり
うまっていて ちいろ の
かわ を ぜんぶ むくと
しろい み が でてくるよ

③ ひらべったい みどりいろの
さや の なかには
ちいさい おまめ が
はいつて いるよ

＜こたえ＞ ① あすぱらがす ② たけのこ ③ さやえんどう