

きゅうしょくじよう

2023年

6月号

6月は“食育月間”です。

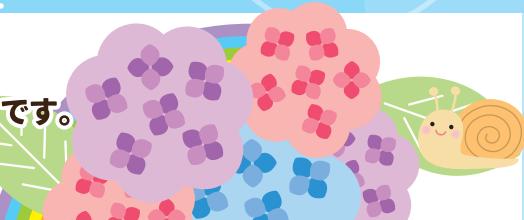
食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。お手伝い、お買い物など、ご家庭でも出来る身近な食育を行ってみましょう。



楽しく食べる子どもに

「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。

「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもたちは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。



食からはじまる健やかガイド

★食事のリズムがもてる

ぐっすり眠り、たっぷり遊んで空腹感を感じられるようになると、食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。

「食事のとき、おなかはすいていますか？」



★食事を味わって食べる

食事の楽しさは美味しさを知ることからはじめます。さまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。

「おいしさを見つけられていますか？」



★一緒に食べたい人がいる

みんなで食べる楽しさを経験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。

「食事の時間は楽しいですか？」



★食事づくりや準備にかかわる

料理や買い物など、食事準備のお手伝いは、子どもの生活技術を高めるだけでなく、親子のコミュニケーションにもなります。

「いっしょに食事づくりをしていますか？」



★食生活や健康に主体的にかかわる

「食べたいもの」を話したり、食事の準備と一緒にしたり、本や遊びを通して、食べものや身体の話題に親しむことで、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。

「食べ物の話をよくしていますか？」



参照：厚生労働省 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～

キッズチャレンジ クイズ

正しい料理のならべ方はどれでしょう？

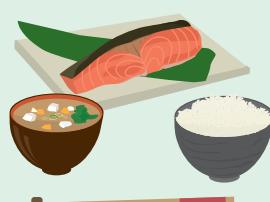
1



2



3



モグちゃんと一緒に学ぼう！ 子ども食育



給食だよりの
パックナンバーや
食育ぬりえなど
情報満載！



シダックス栄養士会

「日付」「年齢」「性別」「性別」「性別」「性別」

「日付」「年齢」「性別」「性別」「性別」「性別」

SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2023 シダックス栄養士会