



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、元気いっぱいにご過ごしたいですね。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、それにつな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、楽しく健康にご過ごすために、
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 き じかん
食事やおやつの時間を決め、日中しっかり
しょくじ じかん き 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、
しょくよく つく
食欲がわくというリズムを作りましよう。
ふきそく しょくじ た
不規則な食事や、だらだら食べることは
ひまん むしば げんいん
肥満や虫歯の原因になります。



【 手を洗う習慣を 】

て あら しゅうかん
食前の手洗いが習慣化されると
しょくぜん て あら しゅうかんか
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、からだが「今から食事だ！」
かん えいせいめん
と感じようになり、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 こう
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

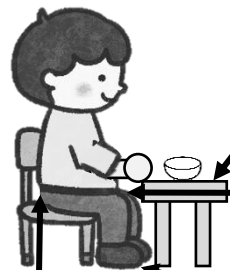
【 遊び食べに気をつけよう 】

あそ た き
「遊び食べ」は、食事の途中で遊びが
あそ た しょくじ とちゅう あそ
「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。
はい しょくじ すす じょうたい
「おいしい」と感じる情報は 85% が
しかく え
視覚から得られるともいわれています。
テレビを消し、食卓やその周りには
かた しょくじ しゅうちゅう
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 しょくじ はい 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

いすは、足の裏が
ゆか しっかりつく
(③)にならないように
せすじ の
背筋をピンと伸ばす

【答え】
①直角(90°) ②おなか ③猫背

しょくじ そだ
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

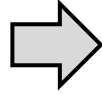
①②③ の しりとり を つなげよう！

①

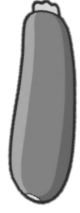


ま
□
□
□
□
□

さらだ や
ゆでたまご を
たべるときに
つかう
ちょうみりょう



②



ず
□
□
□
□
に

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まよねず ②ずきーに ③にんじん



はるの やさい くいず

かくれている やさいは なあに？

①



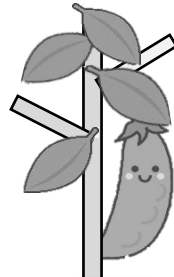
あ●ぱ●が●

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 ちゃいろ 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paragus ②たけのこ ③さやえんどう