



健康支援課  
☎973-3209

# 今、食事が大事 子どもの頃から よい食習慣(食育)で健康な身体を!!

現代は食べたいときに食べたいものが食べられる、豊かな時代です。

子どもにとってはそれだけ、食べ物  
のありがたさ、大切さが見えにくい  
時代だとも言えます。毎日の食事が  
楽しくおいしいと感じることが大  
切です。そのことは、子どもの心と  
からだの発育と健康のための第一  
歩です。

## まずは 生活のリズムを整えよう

ぐっすり寝て、たっぷりからだを  
動かし、空腹が感じられるようにな  
れば、食欲や生活のリズムがもてま  
す。そのリズムは健康にとっても大切  
なリズムです。

それには、まず早寝・早起きを習  
慣づけることが大事です。

早寝・早起きの生活リズムは子ど  
もにとって生活すべての基本です。  
又、屋外での遊びや運動を積極的に  
取り入れ、体を動かしましょう。空  
腹感もて、食事がおいしく感じら  
れます。

## たべることを楽しく!

### 食育で身につく5つの力!

1 いろいろな食べ物を見て・さわって・  
香りをかいで・おいしさを味わって、  
そこに「おいしいね」と加わること  
で、子どもの心が育ちます。おしゃ  
べりも大切な栄養素です。みんなで  
食卓を囲んで楽しく食べましょう。

2 食べ物を選ぼう

1 食べ物を選ぼう  
いろいろな食材を  
知りましょう。からだにいい食  
べ物を選ぶ力を身につかせま  
しょう。

2 食べ物の味がわかる力

たくさんのお皿を食べて味を  
覚えましょう。

3 料理の組み合わせは「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つを柱に、料理の栄養バランスを考えてみましょう。毎食、4つのお皿を組みあわせるとバランスよく、おいしく食べておなかがいっぱいになります。それが子どもにとって健康的な食事です。

3 料理ができる力

3歳頃から一緒に食事づくりが  
できます。簡単なものから一緒に  
つくってみましょう。盛り付けも  
一緒に行い、後片付けも参加させ

ましよう。食事作りの楽しさが身  
につきます。

4 食べ物のいのちを感じる力

自宅でできるプランター菜園で  
簡単にできる野菜を子どもと一緒  
に育ててみましょう。食べ物を通  
じて自然に感謝する心が育ちます。

5 元気なからだがわかる力

からだを動かすとご飯がおいし  
いですね。おいしいと感じること  
が大切です。

## 4つのお皿をそろえましょう

料理の組み合わせは「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つを柱に、料理の栄養バランスを考えてみましょう。毎食、4つのお皿を組みあわせるとバランスよく、おいしく食べておなかがいっぱいになります。それが子どもにとって健康的な食事です。

「なこ」を「これだけ」と「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが人とかかわりを含め、これらのほどよいバランスが体調を整えるのに役立ちます。

### みどりのグループ(副菜)

～からだをじょうぶにするお皿～



煮物



野菜の煮付け



サラダ

### あかのグループ(主菜)

～からだをつくるもとになるお皿～



オムレツ



とりのから揚げ



焼き魚

### きいろのグループ(主食)

～エネルギーのもとになるお皿～



ごはん



そば・うどん



パン

### しろのグループ(汁もの)

～おいしい味がひろがるお皿～



みそ汁



ポタージュ



野菜スープ