



年長さんを中心に食育活動を行っています。

今年度、担当します管理栄養士の向中野です。

1年を通し、食に関わるゲームや体験、内容を考えております。

よろしくお願いいたします。

食育キャラクターのご紹介

1年間、お子さん達と一緒に食育を勉強していくキャラクター達です。この3人のキャラクター達と楽しく、食べ物体がしてくれている働きや、バランスの良い食事とはどんなものか、食事の基礎を知ってもらえたらと思っています。



ミートくん

●特殊能力

骨を強くする
背をのばす
体の中の血を造る



ライスちゃん

●特殊能力

元気に走る力を
生み出す
エネルギーになる



ベジフルくん

●特殊能力

悪い菌をやっつける
肌をキレイにする
うんちを出しやすく
する

その他、オリジナルの食育の歌も、皆で歌っていきます。歌っている様子などは、今後ご紹介していきます。

食事・生活を見直そう！

◎ 規則的な生活をするために・・・

① 朝食を食べよう

朝食は三度の食事の中でも一番重要とされています。

朝ごはんを食べないとボーッとして、集中が続かなくなることもあります。また、1食分の栄養は成長期の子供にはかせない栄養です。しっかり食べて、体力、精神力の向上につなげましょう。

② 十分な睡眠をとろう

成長期には食事の他に十分な睡眠も大切です。

最近は大人の生活習慣が夜型になっている事に伴って子供も夜型の傾向が強くなっているといわれています。寝るのが遅いと朝起きられない。起きるのが遅いと朝ごはんが食べられない。と悪循環のサイクルができてしまいます。早寝、早起きの習慣をつくりましょう。

③ 食事のバランスを気にしよう

バランスは主食（ごはん、パン、麺など）+おかず（肉、魚、卵、大豆など）+野菜を組み合わせると自然と整ってきます。欧米化により、主食とおかずが多くなる傾向にある為、野菜やきのこ、海藻など不足しがちな食品は積極的に毎日とり入れるようにしましょう。

④ しっかり遊んで体を動かそう

食事、睡眠と合わせて、体を動かすことも、成長期には大切です。体を動かすことで「おなかがすいた」感覚を養うことが、規則正しい食生活につながり、また、ごはんもおいしく感じ、食の興味につながっていきます。天気の良い日は外で思いっきり遊びましょう。