



# 食育ひろば



## ご入学・ご進級おめでとうございます

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。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、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 】

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ょう。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 】

食前の手洗いが習慣化されると流水の刺激で、からだに「今から食事だ！」と感じるようになり、衛生面だけでなく消化吸収の準備にもなります。



手の平・手の甲・  
指の間・指先・親指・  
手首を ゴシゴシ

#### 【 遊び食べに気をつけよう 】

「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、食卓やその周りは片づけて食事に集中できるようにしましょう。



#### 【 食事と姿勢クイズ 】

いすに座って食事するときの気をつけたい部分です。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

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。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ょう。