

子供の
からだ
心の健康は
食事から

1日3食の規則正しい食事が、子供のからだを健やかに育てます。子供たちは手作りの料理を食べたり、家族と一緒に楽しく食卓を囲んだり、自ら調理することで多くのことを学びます。

子供たちの未来を育てる「食育 5つの力」

1 食べものを選ぶ力

- ・いろいろな食材を知り、バランス良く食材を選ぶ知識や知恵を学びましょう。
- ・からだにいい食べものを選ぶ力を身に付けましょう。

2 食べものの味が分かる力

- ・たくさんの食べものの味を覚え、かたち、におい、歯ごたえなど五感でもおいしさを感じましょう。

3 元気なからだが分かる力

- ・規則正しい生活を心掛け、運動もたくさんしましょう。
- ・食べ過ぎや欠食、むし歯には注意しましょう。

4 料理ができる力

- ・家の人と一緒に料理を作り、盛り付けにも工夫して、食材への興味を育てましょう。

5 食べもののいのちを感じる力

- ・自分で野菜を育てたり、食べものや自然の命に感謝する心を持ちましょう。



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副食が欠けて、主菜が多すぎる例)

主食、副食、主菜のどれが欠けても多過ぎてもバランスが悪くなり、こまが倒れてしまいます。バランス良く、彩り豊かな食卓を親子で囲み、毎日の生活を楽しみましょう。野菜はとても種類が豊富。いろいろな野菜を積極的に食べて、味覚を知りましょう。