

特集

食育

子どもの心と体を育てる 楽しく、おいしい食事

子どもをとりまく「食」は、時代とともに、大きく変わっています。健康や成長のためだけではなく、心を育てるためにも「食育」の必要性は増えています。

子どもにとって一番身近な家庭での「食育」について考えてみましょう。

▶健康課 ☎ 23局3515



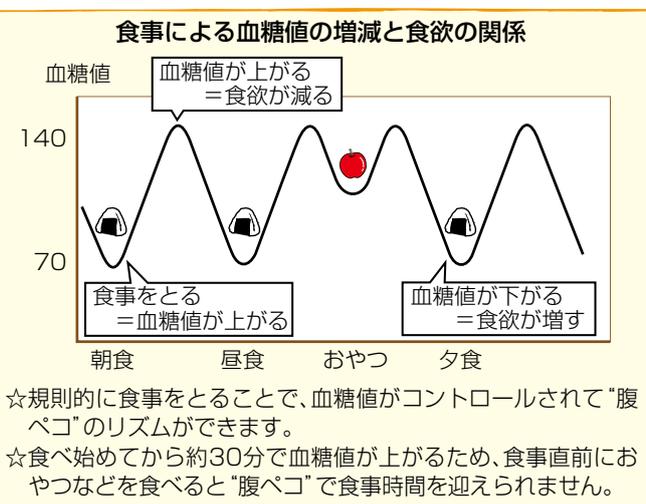
家庭での食育目標 「楽しく、おいしく食べる」

子どものころは、大人になってからの食習慣が決まる大切な時期。食事は単にお腹を満たすことだけが目的ではありません。「楽しく、おいしく食べる」ために、家庭でどのようなことができるか考えてみましょう。

おいしく食べるポイント①

食事の前は「腹ペコ」かな？

食べ物をおいしく食べるためには、「お腹が空いた！ご飯が食べたい」と感じる事が大切。グラフのとおり、食欲は血糖値と深い関係があります。



おいしく食べるポイント②

早ね早おきで すっきり目覚める

朝起きてから30分くらいは脳が寝ぼけているため、血糖値が下がっていても、なかなか空腹を感じない子どももいます。



まずは早めに起きて、食事前に顔を洗ったり、着替えたり、体を動かすようにしましょう。そうして脳をしっかり目覚めさせることで、よりおいしく朝ごはんを食べることができ

ます。
一日のスタートは朝ごはんから！
「早ね早おき朝ごはん」で元気に毎日を過ごしましょう。