



食育ひろば

2023年3月号



寒さの中にも暖かい日差しが差し込み、春の訪れを感じるようになってきました。いよいよ今年度もあとわずか。この1年間の食生活を振り返って、新しいスタートの準備をしましょう。



みんなで楽しく食べよう！

【家族そろってご飯を食べると】

- コミュニケーションがとれる
- 食事のマナーが身につく
- 感謝の心がはぐくまれる



『こ食』に注意

1人で食事をする“孤食”や家族が別々のものを食べる“個食”は、好き嫌いを増やし、栄養が偏る原因になる。

生活のリズムをととのえよう！

【朝食を食べると】

- 眠っていた脳や体が目覚める

【早寝をすると】

- しっかり寝ると朝すっきり目覚めることができ、食欲もわく
- 成長ホルモンの分泌がスムーズになる



朝食はバランスも大切に

ご飯やパンに、野菜や果物、乳製品などをプラスしましょう



元気なからだを作ろう！

【カルシウムを摂ると】

- 骨や歯の材料になる
成長期こどもは大人に比べて、骨や歯の成長が活発なため、カルシウムはとても大切
- 体の機能調整に役立つ
カルシウムは筋肉の収縮に必要で、神経を安定させる作用もある



体内でカルシウムの効率を高める
ビタミンDと一緒に摂りましょう

《カルシウムを多く含む食品》



《ビタミンDを多く含む食品》



食生活を見直すことは、生活習慣を見直すことにもつながります。年度替わりを見直しのよい機会として、こどもの成長を意識した食生活に近づけていきましょう。

いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

