

今なぜ食育？

食育チェック10

こども編

- ① 朝ごはんは、必ず食べる
- ② おやつ時間はきまっている
- ③ 好き嫌いなく何でも食べる
- ④ 早寝、早起きをしている
- ⑤ 食事の時間はおながすいている
- ⑥ 外でよく遊ぶ
- ⑦ 食事は家族揃ってみんなで食べる
- ⑧ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている
- ⑨ 食事のお手伝いをよくする
- ⑩ 食べることが大好きだ

判定

○が7個以下の人は、もう一度家族で食生活について話をしてみましょう！

近年は、昔ながらの日本の食生活が変化し、朝ごはん抜き、脂質の多い外食、栄養バランスの偏り、食べ残しなどさまざま問題が生じています。また、生活習慣病の増加や、食についての正しい知識や情報も十分ではない世の中です。

そこで平成17年に成立した「食育基本法」では、豊かな人間性を育むためには「食」が重要であると位置づけ、食育を推進しています。

〈食育で身につく5つの力〉

「食育」とは、望ましい食生活がおくれる力を身につけさせようとするものです。

食べ物を選ぶ力

買い物で食材を知ろう
主食・主菜・副菜をそろえよう

元気な体がわかる力

早寝・早起き、運動をしっかりしよう

食育 5つの力

味がわかる力

五感を感じよう

食べ物の命を感じる力

自分で野菜を育ててみよう

料理ができる力

料理で集中力や物事を計画的に進める力を育てよう



料理するのは楽しいね。

☆料理ができる力を つけよう

「おやこでクッキング」を開催します！

はじめての子も大丈夫！

親子で一緒に心と体にいい食事について考えましょう。

とき 3月15日(日)

午前9時30分～午後0時30分

ところ 保健センター

内容 簡単ランチを作ります

講師 食生活改善推進員(ヘルスメイト)

対象 小学1～3年生の親子

定員 15組(定員を超えた場合は抽選)

参加費 1人400円

申し込み 3月3日(火)までに電

話で保健センターへ