おやこで「食育」を楽しみましょう！

文＝ 佐藤 萌華（管理栄養士）



●食育とは？

生活をしながら「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

毎日の食事をきちんと味わい、美味しく食べることは、子どもの心身の成長に欠かせません。食べ物があふれ、子どもが気軽に食べ物を手にすることができる現代において、食事のバランスを考えて食べる習慣を子どもの頃から身に付けることは、肥満や将来の生活習慣病の予防にもつながります。そのために、食育が重要な役割を果たします。

近年、子どもの生活リズムが乱れています。「早寝早起き朝ごはん」の習慣が身に付いていない子どもが増え、心と身体に大きな影響を与えています。朝食を食べないと１日に必要なエネルギーが十分に補給できず、頭や身体がエネルギー不足になり、学習能力が低下する原因にもなります。忙しい朝でも、子どものみならず、保護者を含めた家族全員が朝食を食べる習慣を付け、健康な身体をつくりましょう。



食育で身に付けたい５つの力

食べ物の味がわかる力
◇たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう
◇かたち、におい、さわった感じ、歯ごたえ、音など、五感でおいしさを感じよう

食べ物を選ぶ力
◇からだにいい食べ物を選ぶ力を身に付けよう
◇主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べよう

元気な身体がわかる力
◇早寝・早起き・運動もたっぷりしよう
◇食べ過ぎや欠食、虫歯に注意しよう

料理ができる力
◇お家の人と一緒に料理を作ってみよう
◇盛り付けも工夫して、料理を楽しもう

食べ物のいのちを感じる力
◇食を通じて、食べ物や自然に感謝しよう
◇自分で野菜を育ててみよう

出典：一般社団法人 日本食生活協会

♪おやこの食育料理教室♪
テーマ「おやこで作って楽しいクリスマス！」

料理教室を通して、親子で楽しく食育を実践してみませんか？ぜひご参加ください！

日　　時：12月６日(日)　10時00分～13時00分
場　　所：すこやか健康センター
対　　象：年中児～小学生とその保護者
参 加 料：大人500円、子ども300円
内　　容：食べ物に関するお話、ゲームなど
　　調理実習(雪だるまカレー、カップサラダ、クリスマスツリーパンケーキ)
申込方法：QRコードまたは電話にてお申込みください
申込締切：11月30日(月)
主　　催：羽幌町食生活改善協議会







申込QRコード

➔お問合せ　すこやか健康センター内 健康支援課保健係　☎ 62-6020