

しっかり朝食・よく運動

元気をはぐくむ はだのっこ

～よい生活習慣を身につけよう～

● 朝食は、必ず食べます

ごちそうさま～



朝食を食べる子は、授業にも集中できて、朝から元気がいっぱい。体育の時間も、体がラクラク動きます。

● よくかんで食べます

よくかんで食べる子は歯と歯ぐきが丈夫。栄養の吸収がよいのでからだもスリム。



脳をよく刺激するので、頭のはたつきもよくなります。夜中の歯ぎしりもなくなります。

● 好きらいは いいません



なんでも
たべる

「お腹がすいた～」が一番です。食事のタイミングをのがさず食卓を囲みましょう。好ききらいのない子はじょうぶです。かぜもひきにくく、病気になってもすぐ治ります。はだもきれいです。

● からだを動かし、 楽しく遊びます



いっぱい
あそぶ

からだを動かして遊ぶ子は、おなかもちゃんとすきますし、排泄もしっかり出ます。規則正しい食事で、毎日が健康です。

食育の5つの力で育てたいもの！

1

食べ物を選ぶ力

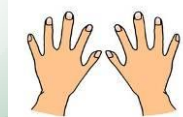
- 献立を見ればバランスがわかる
- 食事は主食、主菜、副菜をそろえよう



2

食べ物の味がわかる力

- 見る・におい・かたさ
さわった感じ・音
五感でおいしさを知ろう



食卓で育つ 思いやいの心

- ・コミュニケーション能力
- ・他者を思いやるやさしい心
- ・調和
- ・積極性

3

料理ができる力

- 一緒に料理を作ってみよう
- 家族みんなで食事をしよう



5

元気なからだ がわかる力

- 食べすぎ・欠食・虫歯に注意
- 睡眠・運動はたっぷり



4

食べ物の 命を感じる力

- 自分で野菜を育ててみよう



～家族みんなで食事をしよう～

- いろいろ食べられて、食品のバランスがとれる。
- 食べ物がおいしい、食事が楽しい。
- 家族となかよく会話ができる。
- みんなで食べる食事は元気の源

ひとりだけの食事は・・・

- 食べ物がかたよってしまう。
- 食事が楽しくない、食べても満足感がない。
- からだの調子がよくない。

今 ちょっと心配な「こ食」がふえてきています。

- 孤食＝ひとりで孤独な食事
- 固食＝好きなもの、決まったものしか食べない食事
- 個食＝個人がそれぞれ好きなものを食べる食事