



# 食育ひろば



にゅうえん しんきゅう  
ご入園・ご進級おめでとうございます

しんせいかつ はじ がつ げんき す しょくいく まいつき  
新生活が始まる4月、元気いっぱいに過ごしたいですね。食育ひろばでは、毎月、こどもたちの  
しょく わたし おとな しょく か とど  
食と、それに繋がる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けしていきます。  
しんねんど きんちよう たいちよう はん た たの けんこう す  
新年度の緊張から体調をくずさないよう、ご飯をしっかり食べ、楽しく健康に過ごすために、  
しょくかんきよう みなお  
まずは食環境を見直してみましよう。



## 食環境を整えて よく食べるこどもに

### 【 食事とおやつは決めた時間で 】

しょくじ き じかん  
食事やおやつの時間を決め、日中しっかりとからだを動かすことで、空腹を感じ、食欲がわくというリズムを作りましよう。不規則な食事や、だらだら食べることは肥満や虫歯の原因になります。



### 【 手を洗う習慣を 】

しょくぜん て あら しゅうかんか  
食前の手洗いが習慣化されると流水の刺激で、からだか「今から食事だ！」と感じるようになり、衛生面だけでなく消化吸収の準備にもなります。



て ひら しょう  
手の平・手の甲・  
ゆび あいだ ゆびさき おやゆび  
指の間・指先・親指・  
てくび  
手首を ゴシゴシ

### 【 遊び食べに気をつけよう 】

あそ た き  
「遊び食べ」は、食事の途中で遊びが入り、食事が進まない状態をいいます。「おいしい」と感じる情報は85%が視覚から得られるともいわれています。テレビを消し、食卓やその周り是一片づけて食事に集中できるようにしましよう。



### 【 食事と姿勢クイズ 】

すわ しょくじ しせい  
いすに座って食事するときに気をつけたい部分です。下記の(①②③)に入る言葉は、何でしょう？



テーブルは、うでを置いて、ひじが(①)になる高さにする

テーブルと(②)の間はこぶし1つ分あける

(③)にならないように背筋をピンと伸ばす

いすは、足の裏が床にしっかりつく高さにする

【答え】  
①直角(90°) ②おなか ③猫背

しょくじ そだ  
食事はこどものからだを育てるだけでなく、こころや情緒、食べる力を育てる場でもあります。  
かぞく はな たの しょくじ こころ  
家族でいろいろなことを話しながら、楽しい食事を心がけましよう。

未来の元気を創造する





# たべもの しりとり



たべもの の なまえ を かいて

①②③ の しりとり を つなげよう！

①



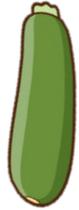
ま

さらだ や  
ゆでたまご を  
たべるときに  
つかう  
ちょうみりよう



②



ず

きゅうり に  
にている  
みどりいろ を  
した かぼちゃ  
の なかま

③

ん

いろいろな  
りょうりに  
つかえる  
おれんじいろ  
の やさい

<こたえ> ①まぶねず ②ずーきーに ③にんじん



## はるの やさい くいず

かかっている やさいは なあに？

①



あ●ぱ●が●

②



た●●こ

③



さ●え●ど●

ひんと

①みどりいろ で まっすぐな  
かたち を しているよ  
さんかくけい の ひらひら  
が たくさん ついて いるよ

②つちの なかに すっぽり  
うまっていて ちいろ の  
かわ を ぜんぶ むくと  
しろい み が でてくるよ

③ひらべったい みどりいろの  
さや の なかには  
ちいさい おまめ が  
はいつて いるよ

<こたえ> ①あすぱらがす ②たけのこ ③さやえんどう