

6月は食育月間です！

国が定めた「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」と定めています。また、毎月19日は、食育→しょくいく（19）ということで「食育の日」に定められています。

食育月間をきっかけに、食生活を振り返ってみませんか？

子どもの食育 ～早寝・早起き、朝ごはん～

その① 空っぽになった頭と体にエネルギー補給！

その② 体温を上げて、体を目覚めさせる！

その③ うんちのリズムを整える！



朝食はからだを目覚めさせ、脳にエネルギーを与える大事な食事です。パンやおにぎりなどの主食に、乳製品を加えたものでも、子どもたちの1日の始まりを支える重要な役割となります。

<子どもの健康を守る5つの力>

子どものときから、健全で正しい食習慣や豊かな知識、知恵を身につけることが、自分の健康を守る力となります！

●食べ物を選ぶ力

成長に必要な栄養をとるために、バランスよく食材をえらぶ知識や知恵を学ぼう。

●元気なからだがわかる力

自分のからだ健康な状態を知ろう。早寝・早起き、よく運動をしよう。

●料理ができる力

家の人と一緒に料理を作ろう。また盛り付けにも工夫しよう。

●食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物の味を覚え、五感でおいしさを感じよう。

●食べ物のいのちを感じる力

自分で野菜を育てたり、食べ物や自然のいのちに感謝する心を持とう。

(日本食生活協会より)

瑞浪市役所 健康づくり課