

食事やおやつのリズムを大切に!

朝ごはんから見直す生活リズム

朝ごはんは1日のリズムを作り、身体と脳が活動するための大切なエネルギー源。毎日しっかり摂ることが大切です。

朝ごはんをたべないと・・・

- 午前中、頭がボーッとする
- 元気が出ない
- イライラする

★朝ごはんのパワー★

やる気や集中力が
上がる

生活のリズムが
整う

お通じが
良くなる

運動能力が
向上する

気をつけましょう『6つのコ食』

孤食

一人で食事をする事

家族と食卓を囲むことで、子どもは基本的なコミュニケーションを学びます。

濃食

味の濃いものばかり好んで食べる事

食材の繊細な味や香り、歯ごたえなど感じ取れるよう五感を育てましょう。

個食

自分の好きな物を個々に食べる事

同じ献立だからこそ、用意した人の苦勞を気遣ったり、感想を言い合えます。

小食

食べる量が少ないこと

個人差はありますが、その子にとって元気に動き回れ、体が育つ量を把握しておきましょう。

固食

自分の好きな固定したものだけを食べる事

栄養バランスが偏るだけでなく、偏食を招かないようバランスよく食べましょう。

粉食

パンやパスタ等、粉物を中心に食べる事

粉物はやわらかい物が多いため、噛まずに飲み込む・食べ過ぎる傾向があります。頻度に気をつけましょう。

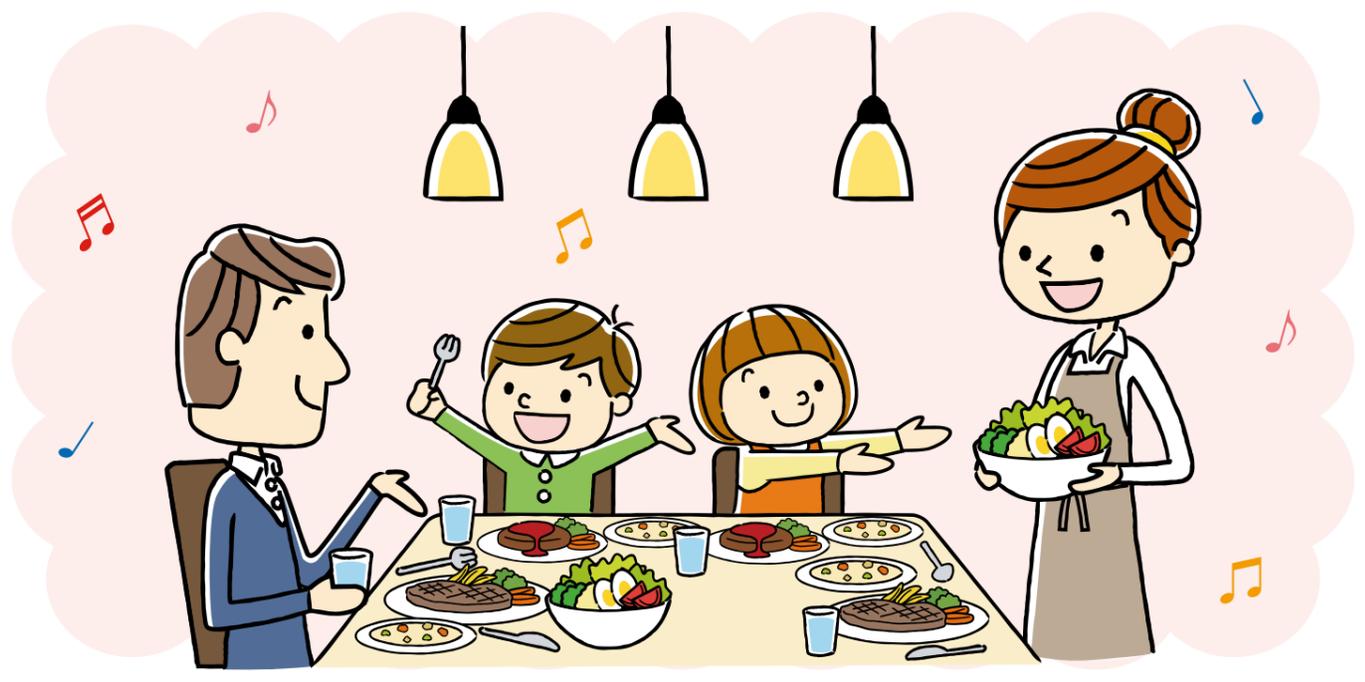
食育の土台は家庭から

～カラダは食べたものでできている～

「食」は、私たちの生活に欠くことができないものです。毎日、口にする食べものが、カラダをつくり、活動の源となり、病気に抵抗する力を生み出してくれます。また、家族と一緒に食卓を囲み、ともに味わい会話をするという日々の繰り返しが、子どもたちのこころの成長も育てていきます。

市では、未来ある子どもたちの健康的な食習慣づくりを応援するため、子どもたちが“カラダは食べたものでできていること”を見て、聞いて、つくって、味わい、五感を使って体験する「食育レッスン1・2・3」を実施しています。

子どもたちの食べものへの興味を育て、一緒に食事を楽しみ、健やかな成長を育てていきましょう。



お問合せ おおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）母子保健チーム
〒030-0962 青森市佃二丁目19-13 電話：017-718-2987 FAX：017-718-2951

