



5月の食育だより



令和4年5月



福知山市福祉保健部子ども政策室

進級・入園から1か月がたちました。お友だちと楽しく遊んだり、給食にも慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。

あたたかくなり過ごしやすくなる時期ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。



4月から続き 「朝ごはん」しっかり食べていますか？

元気な一日のために朝ごはんを食べよう！！
 視覚を通じて太陽光を感じ、すっきりと目覚めます。そして朝ごはんをきちんと食べると消化酵素が体の中で活性化します。
 ♪やる気がでてきて園で元気に楽しく遊べます。
 ♪お昼の、給食まで集中力や体力が途切れずにすごせます。



主食のごはんやパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べましょう。



朝ごはんを食べるとこんないいことがある！

★体が活性化する

五感が刺激されて脳が目覚めます



★肥満をふせぐ

1日3食食べることで消化・吸収がきちんとできるようになります



★快便効果がある

腸が刺激されて排便しやすくなります朝ウンチ大切です



★脳のエネルギー源になる

寝ている間に脳が使ったエネルギーを朝ごはんですぐに補給します

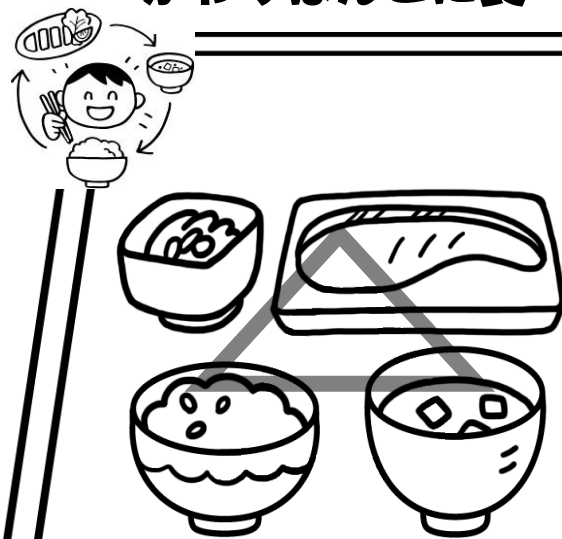


★生活習慣病を予防する

1日3食食べないと1回の食事量が多くなり生活習慣病予備軍を作ってしまいます



かわりばんこに食べよう ~三角食べにトライ!~



おいしい食べ方「三角食べ」をご存知ですか？

ごはん・おかず・汁物を少しずつ順番に食べていくと、はしの動きがちょうど三角形になるので、このように呼ばれています。

三角食べは口の中で、ごはんをおかずや汁物と一緒に食べる「口中調味（こうちゅうちょうみ）」を楽しめ、味覚が育ちます。

栄養バランスも偏りにくく、淡泊な味のご飯が濃いおかずの味をやわらげてくれるメリットもあります。

しっかり座ろう！～正しい姿勢の作り方～

正しい姿勢で食事をすると、見た目には美しいだけでなく、食べ物の消化・吸収がよくなります。そのぶん食事もおいしくなります。

いつも正しい姿勢でいられるよう確認してみてください。

食べるときの「正しい姿勢」チェック！

- ★いすの奥まで深く腰かけ、背中をまっすぐに伸ばす。
- ★腰かけたとき、足の裏を床にきちんとつける。
※足がつかない場合は、台などを置くと噛む時にしっかりと力が入るよ！
- ★ひじとテーブルの高さを同じにする。
- ★テーブルとおなかの間をこぶし1個分開ける。

