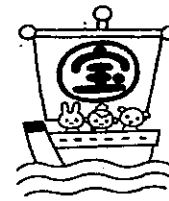


# 1月の食育だよ！



令和5年1月



福知山市福祉保健部子ども政策室



～今年もどうぞよろしくお願いいたします～



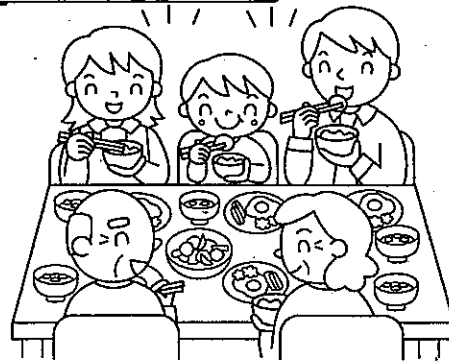
今年も何でもよく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長してほしいと願っています。  
子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、今年もおいしく安全な給食を作っていきます。



みんなで食べて美味しいね！家族団らんのすすめ

一緒に食べると、とってもいいことがあります。

- ① 人間関係が強くなり、家族の会話が増えます。
  - ② 子どもの心が安定し、ゆたかに育ちます。
  - ③ 食べ方や暮らし方など文化を伝えることができます。
  - ④ マナーが身につきます。
  - ⑤ 楽しくて、たくさん食べることができます。
- 他にもいいこといっぱい！！



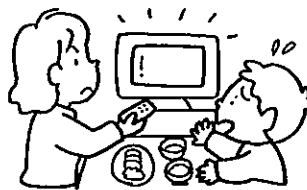
家族一緒に食事をしよう

団らんで心の安定をはかる



食事のときにはテレビをけそう

子どもが食事に集中できる環境をつくる



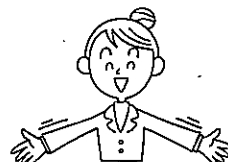
大人がお手本になろう

よく噛んで、楽しくおいしく食べる



毎日くりかえして身につけよう

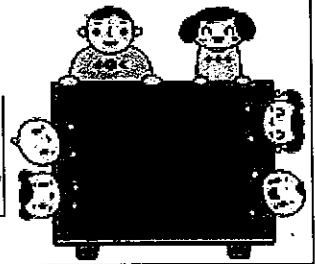
繰り返しのなかで自然に身につく



食事を楽しんでいますか？毎月11日は「家族団らんの日」、19日は「食育の日」です。  
家族で食卓を囲んで、子どもと一緒に食べる時間を大切にしてください！

## 一食育

5つの力を身につけよう  
できることからやってみませんか



### ●食べ物をえらぶ力

- ・買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。
- ・主食・副菜・主菜のバランスも考えよう。
- ・からだに必要な食べ物をえらぶ力を身につけよう。

### ●食べ物の味がわかる力

- ・たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう。
- ・かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など五感でもおいしさを感じよう。

### ●料理ができる力

- ・家の人といっしょに料理を作ってみよう。
- ・もりつけも、くふうしたりして、料理を楽しもう。

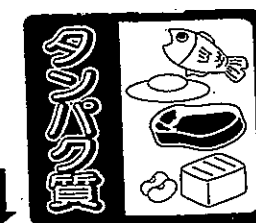
### ●食べ物のいのちを感じる力

- ・自分で野菜を育ててみよう。
- ・食べ物をつうじて、作ってくれる人や自然について考えてみよう。

### ●元気なからだがわかる力

- ・早寝・早起き、運動もたっぴりしよう。
- ・食べ過ぎや欠食・むし歯に注意しよう。

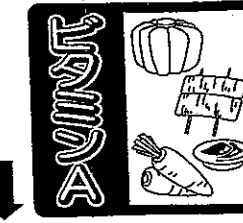
## かぜにまけない食事



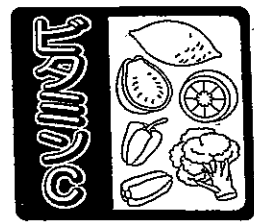
体をあたため代謝をあげる



少量でもカロリーがとれる



喉の粘膜を丈夫にする



寒さに対する抵抗力を強める