

1月の食育だより



令和6年1月



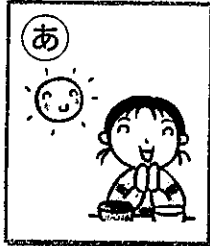
福知山市福祉保健部子ども政策室



～新年明けましておめでとうございます～



寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長しましょう。今年も、おいしい・楽しい給食、安心・安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いたします。

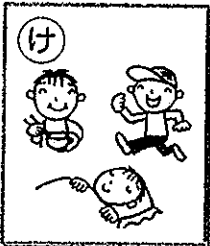


朝ごはん、
食べて始める
天気な一日

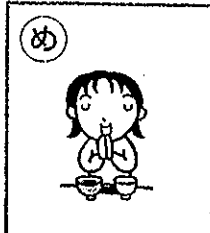
あけまして
おめでとう



「おいしいなー」
笑顔で遊ぶ
楽しい食事



健康をつくる
食事、運動
よい睡眠



目ごころ
感謝を示そう
食事のおごころ

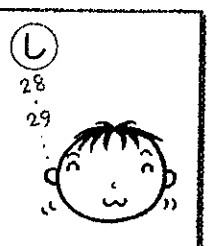


「お」わ(ま)
「ま」わ(ま)
「や」わ(ま)
「の」食材は
健康の友

新春食育かるた



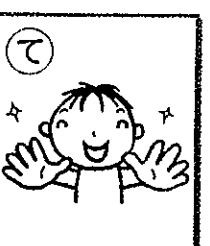
伝言を
受母機や
受話機で
おしゃべり



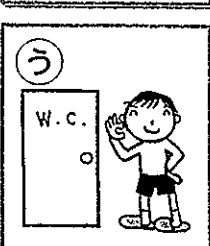
しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



とじすぎず
注意だ
きつ、塩
あぶり



手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト



うんち見て、
しっかりと確認
自分の健康

甘い食品の食べすぎに注意しましょう

★とりすぎるとどうなるの？

砂糖はおいしさにつながりますが、とりすぎるとむし歯や肥満になったり、将来、生活

習慣病のリスクが高くなります。

★1日の子どもの適量はどれくらい？

16gです。甘い飲み物や菓子などのとりすぎに注意が必要です。

飲み物はお茶や牛乳がおすすめです。

おやつは食事の一部と考えて、おにぎりや果物も良いです。

| | | | | |
|-------------------|-----------------|-----------|-----------|---------|
| サイダー250ml | 100%果汁ジュース250ml | シュークリーム1個 | チョコレート20g | プリン1個 |
| | | | | |
| やく 約22g | やく 約26g | やく 約17g | やく 約11g | やく 約14g |
| 1日の推奨量: 16g (子ども) | | | | |

★加工食品に注意します

加工食品には色々な用途で「糖類(砂糖・液糖)」が使われています。

★だしを活用する

だしを使い薄味にすることで、塩分だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。

旬を食べましょう!

