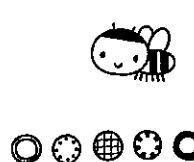


# 2月の食育だより



令和6年2月

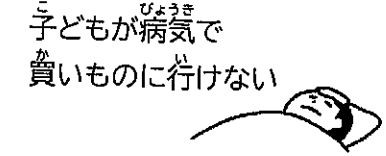
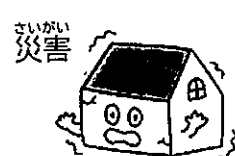


福知山市福祉保健部子ども政策室

2月は一年中で一番寒い時期です。寒さに負けないからだづくりをしましょう。  
 冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。  
 また、感染症を予防するため、石けんでよく手洗いをして、うがい、季節の食材を使った温かい食事、十分な睡眠を心がけ元気に過ごしましょう♪

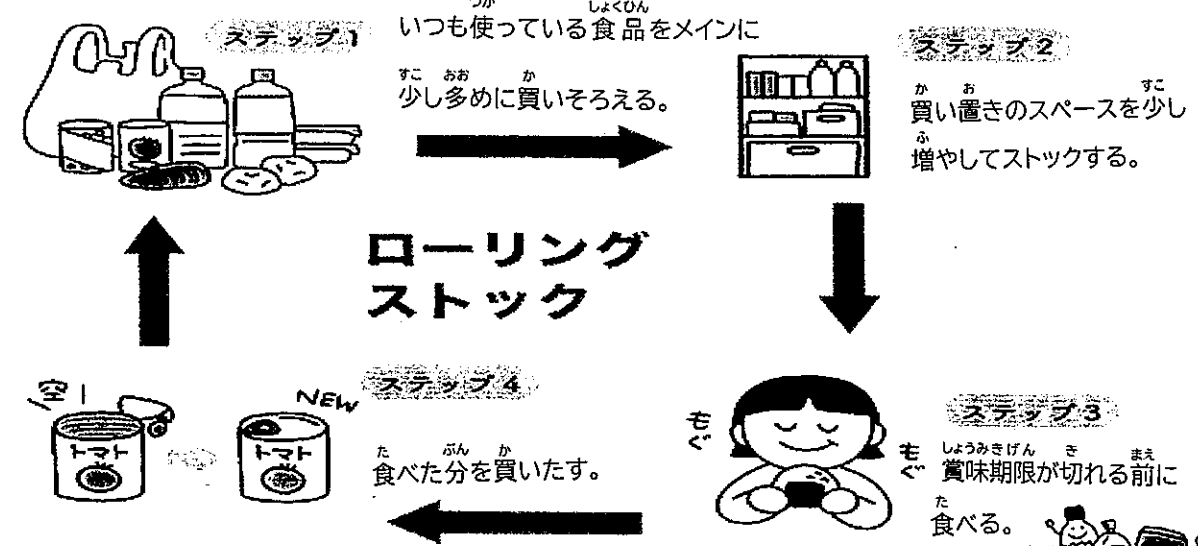
## 「備蓄食品（ストック食品）」の上手な活用方法

備蓄食品（ストック食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かします。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



## ★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



## ★健康的な食生活につながる備蓄（ストック食品）

「いつも食品がある」をあたりまえにして、健康的な食事をする頻度を増やしましょう。

## ★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んでそろえます。

家庭のストック商品例	
主食 炭水化物 エネルギー源	米、めん、パン、おにぎり
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰、肉、魚、卵、豆腐、インスタント食品
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	冷凍野菜、冷凍フルーツ、ジュース、缶詰野菜
その他	調味料、お茶、お菓子
日用品 必需品	水

## ★★食育情報★★

### ★お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう。

上手に使うためには、練習をスタートさせる時期がポイント！離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの3点持ちができるようになってからお箸の練習をはじめるとスムーズに正しく使うことができます。

