



5月の食育だよ！



れいわ ねん がつ
令和7年5月



ふくちやまし かにいぶようほしえんか
福知山市こども家庭部幼保支援課

♪楽しくおいしく食べましょう。♪

すがすがしい季節です。進級・入園して1か月がたちました。新緑の中で元気に遊び、一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。疲れがでてくる時期でもあります。5月は連休があり、生活リズムがくずれがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えましょう。



あさ た にち せいかつ
朝ごはんを食べよう！ 1日の生活のスタート

あさ
朝ごはんのはたらき

♪寝ている間にさがった体温を上げる

♪眠っていた脳や身体がスイッチオン

さらに…消化酵素が身体の中で活性化するため、集中力や体力が保てます。

げんき たの あそ
元気に楽しく遊べるね♪

あさ ちようしよく てがる ちようしよく
めざまし朝ごはん！どこでも朝食・手軽に朝食

た
食べよう！



あさ た
朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

からだ かつせい
★体が活性化する

ごかん しげき
五感が刺激されて
のう めざ
脳が目覚めます



ひまん
★肥満をふせぐ

いち さんしょく た
1日3食食べることで
しょうか きゅうしゅう
消化・吸収がきちんと
できるようになります



かいべんこうか
★快便効果がある

ちよう しげき
腸が刺激されて
はいべん
排便しやすくなります
あさ たいせつ
朝ウンチ大切です



のう げん
★脳のエネルギー源になる

ね あいだ のう
寝ている間に脳が
つか
使ったエネルギーを
あさ ほきゅう
朝ごはんて補給します



せいかつしゅうかんびよう よほう
★生活習慣病を予防する

いち しょく た かい しょくじりょう おお
1日3食食べないと1回の食事が多くなり
せいかつしゅうかんびようよびく づく
生活習慣病予備軍を作ってしまうます



すわ ただ しせい つく かた
しっかり座ろう！～正しい姿勢の作り方～



ただ しせい しょくじ み た め うつく た もの しょうか きゅうしゅう
正しい姿勢で食事をする、見た目に美しいだけでなく、食べ物の消化・吸収がよくなります。
噛む力もアップします。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。



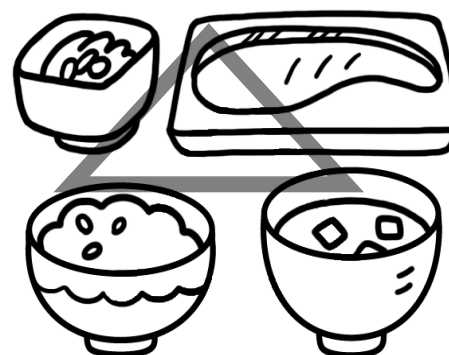
た
食べる時の「正しい姿勢」チェック！

- ★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。

しょくじ つう しょうぶんか づた
食事を通じてマナーや食文化が伝わります。



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、手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（こうちゅうちようみ）”を楽しめ、味覚が育ちます。

栄養バランスも偏りにくく、淡泊な味のご飯がおかずの味をやわらげてくれます。

