



5月の食育だよ！

令和8年5月

福知山市こども家庭部幼保支援課

♪楽しくおいしくいろいろなものを食べましょう♪

さわやかな風が心地よい季節となりました。新生活の緊張もほぐれ、給食の時間を楽しみにするこどもたちの笑顔が増えてきました。

菜園活動やお手伝いなどで、旬の野菜に触れながら、食べる楽しさを育てていきたいと思えます。



朝ごはんスイッチで一日を元気に！



1 なぜ朝食が大切なの？

寝ている間も、からだはエネルギーを使っています。朝起きたとき、脳と体は「エネルギー切れ」の状態です。朝食をとることで、次の3つの効果が期待できます。

- ★**脳がめざめる**:ブドウ糖を補給して、集中力を高めます。
- ★**お腹がめざめる**:胃腸を動かし、便秘予防や規則正しい排便リズムを作ります。
- ★**体温が上がる**:体内時計をリセットし、一日の活動リズムを整えます。

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

★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
朝ごはんて補給します



★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う



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、味覚が育ち、食事もよりおいしくなります。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、台などを置くとき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。



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、淡泊な味のご飯がおかずの味をやわらげてくれます。

いろいろなものをおいしく食べて食事時間を楽しみましょう♪

