



9月の月間目標



すききらいなくなんでもたべよう！

食育基本法に「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。」とあるように、成長期にある子どもにとって、食べることはとても大切なことです。朝食欠食、偏った栄養の摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、近年、子どもの食生活に関わる様々な問題が増えてきています。

子どもの健やかな成長のために、食べることについて家族で考え、好き嫌いなく、バランスよく食べられるように工夫をしてみましょう。

食事バランスガイド



バランスよく回るかな？

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしているのが「食事バランスガイド」です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように(上の方のグループになるほどしっかり)食べると、バランスのとれた食事になります。皆さんの食事バランスのコマはよく回りますか？



参考:使ってみよう! 食事バランスガイド(農林水産省)

「子どもの苦手な食材は細かく刻むなど調理方法を工夫してみる。」「彩りを豊かにするなど、見た目でも楽しめるようにする。」「子どもと一緒に旬の野菜などを育ててみる。」「親子で一緒に料理をする。」「楽しい雰囲気でする。」など、子どもの好き嫌いをつくらないために家庭でできる工夫はたくさんあります。

しかし、好き嫌いしないことにこだわりすぎて、食べるのが苦痛になってしまったりはいけません。嫌いなものが少しでも食べられるようになったら、「がんばって食べられるようになったね。」と褒めてあげましょう。食事は単に体の栄養をとるだけのものではありません。嫌いなものが食べられるようになった自信、心がこもった料理から感じる親の愛情、これらは子どもの心にも栄養を与えます。好き嫌いなく、バランスよく食べることを通して、子どもは心身ともに健やかに成長します。



毎月第3日曜日は
家庭教育・家庭の日
(いきいきセンター)です

奈良県立教育研究所

(平成30年9月)



家庭教育
Web ページ