



実りの秋！お子さんの健やかな成長のため、食育を大事にしましょう

秋は一年中で一番食べ物の美味しい季節ということで、よく「実りの秋」「食欲の秋」といわれます。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。食育と聞くと、栄養や食品の知識、調理の技術などをイメージし、特別なことのように思われる方もいるかもしれませんが、もちろん、それらは食育の基本でもあり大切なことですが、「お箸の持ち方」や「よくかんで食べる」など、日々何気なく行っていることも大事な食育です。**食育は家庭教育の一環です。食事を通して、お子さんの「食べる力（＝生きる力）」を育てていきましょう。**

食育の合い言葉は「おいしいな」

〈茨城県食育推進計画より〉

お おはよう、ごはんをたべよう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります。朝食を食べることや、1日3食規則正しく食べることで、生活リズムを整えましょう。

い いただきます、ごちそうさまをいましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

し しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと栄養バランスが整います。

い いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。

な なかよくみんなで食事をたのしみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。



深城をたべよう



コロナが
落ち着いたら

家庭でできる食育の例



「ご飯は左、汁物は右」などの配膳の仕方に気をつける



消化をよくするためよくかんで食べる



苦手なものでも一口は食べる



食事の後片付けを手伝う



箸の正しい持ち方を教える



免疫力を高めるために旬なものを食べる

