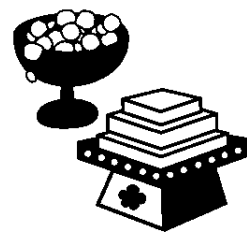




食育ひろば

2018年3月号



寒さの中にも暖かい日差しが差し込み、春の訪れを感じるようになってきました。いよいよ今年度もあとわずか。この1年間の食生活を振り返って、新しいスタートの準備をしましょう。



家族みんなで楽しく食べよう！

- ◎ みんなで楽しく食べると
- * コミュニケーションがとれる。
- * 食事のマナーを覚える。
- * 心がはぐくまれる。



※『ご食』に注意
1人で食事をする“孤食”や家族の好き嫌いで別々のものを食べる“個食”は、栄養の偏りや協調性に影響を及ぼします！

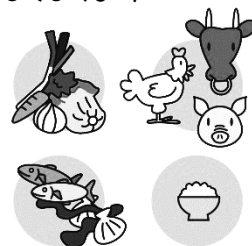
生活のリズムをととのえよう！

- ◎ 朝食を食べよう
- * 朝食を食べると眠っていた脳や体が目覚める。
- ◎ 早寝をしよう
- * 睡眠をしっかりとることで朝すっきりと目覚めることができ、食欲もわく。
- * 成長ホルモンの分泌がスムーズになる。



※朝食を食べないと…
体の成長に悪影響を及ぼし、感情が不安定になったり、集中力がなくなります。

また食材のバランスも考えましょう。ご飯やパンに、野菜や果物、乳製品などプラスしましょう。



カルシウムを摂ろう

- ◎ 丈夫な骨や歯をつくる
- * 成長期の子どもは大人に比べ、骨や歯の成長が活発なため、カルシウムは大切な栄養素。
- ◎ 体の機能を調整する
- * カルシウムは筋肉の収縮や神経を安定させる作用がある。

※かたよった食事は…
せっかく摂ったカルシウムの吸収を悪くします。またカルシウムの摂りすぎも、他の栄養素の吸収を妨げるので、バランスよく食事を摂ることが大切です。体内でカルシウムの効率を高めるビタミンDと一緒に摂りましょう。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



食生活を見直すことは、生活習慣を見直すことにもつながります。年度替わりを見直すよい機会として、子どもの成長を考えた食生活に近づけていきましょう。



いまがおいしい たべもの 「なまえは なあに？」

