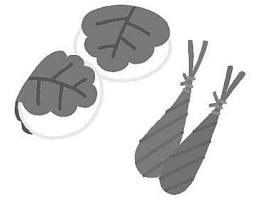




# 食育ひろば



5月は新しい環境に少しずつ慣れてくる頃ですが、新年度の緊張から体調をくずしやすくなる時期でもあります。またゴールデンウィークもあり、整いつつあった生活が不規則になりやすくなります。体調をくずさず、楽しく元気に過ごすために、まずは食環境を見直してみましょう。

## 食環境を整えてよく食べるこどもに



### <食事とおやつは決めた時間で>

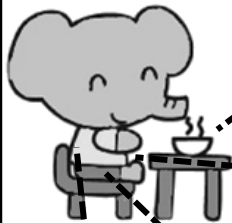
幼児期は食事のリズムを作る大切な時期です。食事やおやつの時間を決め、日中しっかりと体を動かすことで空腹を感じ、食欲がわくというリズムを作りましょう。

いろいろな生活スタイルはありますが毎日同じ時間帯に食事をするのが大切です。不規則な食事や、だらだら食べることは、肥満や虫歯の原因になります。



### <食事の姿勢とテーブル>

椅子に座っての食事は一人で座れるようになる頃が目安です。



テーブルは腕を直角に曲げてちょうどおける高さ

テーブルとお腹の間はこぶし1つ分あける

太ももが圧迫されない

猫背にならず楽な姿勢で座ってられる



### <手を洗う習慣を>

食前の手洗いが習慣化されると、流水の刺激で体が「今から食事だ!」と感じるようになり、衛生面だけでなく、体の消化吸収の準備にもなります!



手の平・手の甲・指の間・指先・親指  
手首を ゴシゴシ



### <遊び食べに気をつけよう>

「遊び食べ」は食事の途中で遊びが入り、食事が進まない状態をいいます。

『おいしい』と感じる情報は85%が視覚から得られるともいわれており、テレビを見ながらや視界におもちゃがあることは

よくありません。

テレビを消し、食卓やその周りは片付けて、食事に集中できるようにしましょう。



### <自分で食べる力>

幼児期の食事は食べ方の練習段階なので、こぼしたり、時間がかかったりします。よく噛み、食事をあじわえるよう、見守ってあげましょう。

食事はこどものからだを育てるだけでなく、こころや情緒、食べる力を育てる場でもあります。家族でいろいろなことを話しながら、楽しい食事を心がけましょう。



# おなじ なかま さがし



たまごをつかったりょうりはどれかな？  
なまえをあてていろをぬってみよう！

①



②



③



④



⑤



⑥

