



ぱくぱく

令和7年7月号
No.16



ごはん量足りている？

健康な体を作る＝成長に必要なエネルギーをしっかりと摂るためには、ごはんのエネルギーが重要です。成長に合わせてごはんの量を増やしていきましょう。

保育園・こども園 R7.5主食量調査結果



1～2歳児は
80～90gが目安

	男女平均	目安量 (g)
5歳	111.6	120
4歳	103.5	110
3歳	103.7	100

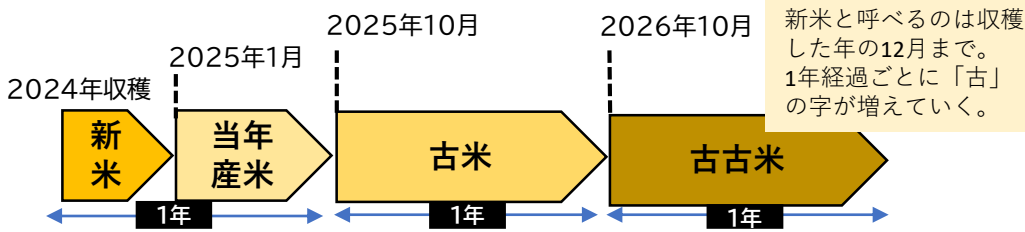
個人差はありますが、食事量全体の半分をごはんにするとバランスが整いやすくなります。



脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が含まれています。夏バテしないように、朝ごはんを食べて登園・登校しましょう。

お米には賞味・消費期限がない！

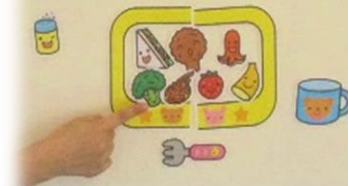
お米は野菜や果物と同じ「生鮮食品」に分類されます。食品表示法では生鮮食品は一部を除き、賞味期限・消費期限の表示義務なしと規定されています。代わりに「精米年月日」が表示され、白米になってからの時間経過が分かるようになっていきます。精米後に空気に触れることで劣化が進むため、保存はチャック付きのビニール袋やペットボトルに入れ、できるだけ密閉し、冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。



今町子育て支援センター 食育タイム

シアター『おべんとうばこのうた』

♪これくらいのおべんとうばこにおにぎりおにぎりちょっとつめて♪でおなじみの手遊び歌。おうちの人も口ずさみながら、子どもたちの手をとって楽しんでいました。



お弁当持って
おでかけした
いね♪



よく見てみると…入っているのはサンドウィッチです。この手遊び歌には洋風バージョンがあり、登場する食材はマヨネーズにハム、ベーコンなど。

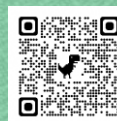
おうちの人は「これなら食べてくれそう」「こっちの方が好きかな」と普段の食事の様子が垣間見えた時間でした。日本の食文化の変化、豊かさを表していますね。

手遊び歌や絵本からの食育

登場する食材に興味や親しみをもち、味やにおい、食感などイメージを膨らませます。実際に食べたり、調理してみたりすることで「体験」としてからだが学んでいきます。五感をフル活用して味わい、食体験を積み重ねていくことが「おいしい」という感覚を育てていきます。（五感…視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）

発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ食育
応援サイト

