



ぱくぱく

令和7年9月号
No.18



9月は食生活改善普及運動期間です

健康寿命の延伸および健康格差の縮小の実現を目指し、栄養・食生活の改善に取り組むことを目的とした、国民運動です。

テーマは「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

毎日のくらしに果物を



果物で
健康生活

大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
手帳に果物を日々のくらしに
取り入れましょう。

副菜を食べている園児
R6年…16.8%
R3年…25%

みそ汁やスープを飲む
園児も減少傾向です。
まずはあと一口の野菜
をプラスしませんか。

毎日のくらし



牛乳・乳製品で
健康生活

20代～30代の3人に1人が
牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって
あなたの未来も健康に。



大人も一緒に
できることから
やってみま
しょう♪

まずは
-2



おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

学校町子育て支援センター 食育タイム

『パネルシアター どんな野菜ができるかな』



親子で一緒に手遊び歌を
歌うと、植木鉢の中から
茎がによきによきと伸
びてきます。葉が出てき
て大きくなるときれいな
お花を咲かせました。
どんな野菜が実るかな？
お花の色から想像します。

黄色い花からは「トマト！」白い花からは「ピーマン！」では、紫の花からは…「なす！」と元気いっぱいに答えてくれました。いろいろな色や形を食材からも学んでいます。味や食感は食べる経験によって覚えていきます。旬の食材を使って食卓を彩りませんか。

苦手が“きらい”になる前に

苦手な食べもの、嫌いな食べものはありませんか？苦手な食べものは調理の工夫や切り方、温度によっては食べられることもあります。嫌いな食べ物はどんなに工夫をしてもやっぱり嫌いなままであることが多いです。ほんの少しでも食べられたことに目を向け、たくさんほめてあげましょう。苦手だけれど工夫によっては食べられる料理や食材が増え、「きらい」ではなくなるのではないのでしょうか。

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

