

食育だより

健幸なまち見附～みんなでつづける食生活みつけ～
詳しくはこちら→



令和8年1月号
No.22



1食あたりのごはん量はどれくらい？

	男女平均	目安量 (g)
5歳	115.4	120
4歳	108.5	110
3歳	102.1	100

<保育園・こども園 R7.11調査結果>

5月の調査と比較し、4歳、5歳児は増えて目安量に近づいていたよ。小学生低学年の目安量は150g。進学・進級に向けて量を確認しよう！

新町子育て支援センター 食育タイム

「やきいもグーチーパー焼きいも三兄弟」

やきいもグーチーパー♪の歌に合わせてサツマイモを使った料理やおやつが出てくるお話です。0.1歳の小さなお子さんも、食を身近に感じ、興味津々で楽しみながら見てくれました。

『もぐもぐ…』と食べる仕草や、ママに『あーん』と食べさせる真似をする姿がとっても可愛らしかったです。



つくってみよう！ しゃかしゃかおにぎり

【材料】ごはん

【用意するもの】紙コップ、ラップ、輪ゴム

【作り方】紙コップに8分目までごはんをいれ、ラップをして輪ゴムをかける。たて、よこに適度にふり、まるくなったら完成！お好みでふりかけをまぶしてもいいね。朝ごはん用に作っておくのもいいね。



おいしくな～れ！

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

