



ぱくぱく

令和8年7月号
No.28



成長にあわせてごはんを増やしましょう

ごはんのエネルギーは体を動かすばかりでなく、健康な体を作る＝成長のためにも必要なエネルギーです。目安量を参考に、成長に合わせてごはんの量を増やしていきましょう。

	男女平均	目安量 (g)
5歳	110.7	120
4歳	108.6	110
3歳	101.8	100



1～2歳児は
80～90gが目安

一部の保育園・こども園は、ごはんを家庭から持参します。
持参したごはん量を調査しました。

- ・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。
- ・ごはんには、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。毎日、朝ごはんを食べて登園・登校しましょう。

食べているよ！「学校給食米」

公立保育園の給食で提供しているお米は、市内8小学校区で栽培のスペシャリストたちが、丹精込めて作った「学校給食米」を使用しています。多品種のお米を月替わりで提供しています。園内で炊飯した炊き立てのごはんを3歳未満児は毎日、3歳以上児は『ほかほかごはんデー』として、クラスごとに月1回食べています。



こどもたちは、お米がごはんに変身する様子を見たり、炊き立てのごはんの香りを感じたりしています。

今町子育て支援センター 食育タイム

『キレイ天使とバイキンマン』



リズムカルな歌に合わせて手洗いのまねっこをした後「みんなの手はきれいになったかなあ～？」とお子さん一人ずつに声を掛けると「見てみてー」と言うように、嬉しそうに手を伸ばして見せてくれる姿がありました。小さいころからの習慣で、すすんで手洗いができるようになるといいですね。

今年も開催！健幸フェスタ2026

日時：7月12日（日）9：00～15：00
会場：ネーブルみつけ

～健康づくりのヒントがいっぱいの多世代参加型イベント～

指1本で簡単に野菜の摂取推定量がわかる「ベジチェック」や本物そっくりのフードモデルを使った食事診断、親子で一緒に身体を動かす「運動あそび」や「ミュージックケア」など盛りだくさん。見附の食材を使った「SUZU365」のお弁当販売もあります。ぜひ、ご家族そろってお出かけください。

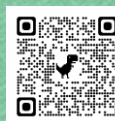


詳しくは市ホームページを要チェック →→→

随時更新！

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
食育通信

