



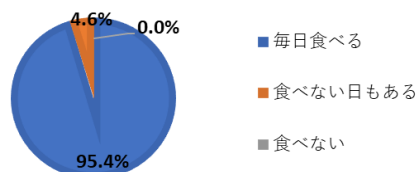
令和8年10月号
No.31



食生活アンケートを実施しました

保育施設3～5歳児を対象に食生活アンケートを実施しました。
乳幼児期からの毎日の積み重ねが、将来の健康につながっていきます。
家族みなさんで食習慣、生活習慣を振り返り、より良い暮らし方を見つけていきましょう。

お子さんは朝食を食べますか



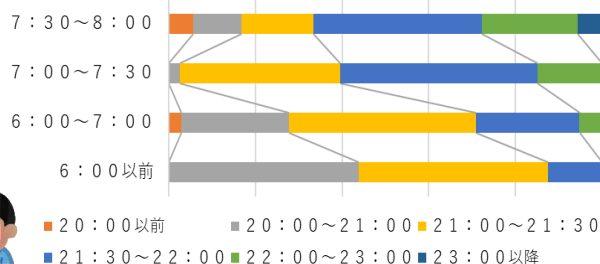
やってみよう!

★毎日食べている人は、組み合わせに注目! おかずはあるかな?
ミートボールなどの加工品やミニトマトなどそのまま使える食材をうまく活用しよう!

ゲーム機やスマホ、タブレットなどから出る明るい光は、寝つきや睡眠の質の悪化につながります。寝る2時間前にはおしまいしましょう。



起きる時間と寝る時間



早寝のお子さんは早起きの傾向にあります。また、早寝・早起きのお子さんは朝ごはんを毎日食べている割合が高いです。幼児期の睡眠時間の目安は10～13時間、保育園でのお昼寝は2時間程度です。起きる時間から逆算して、まずは寝る時間を決めて続けてみましょう。繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができてきます。

今町子育て支援センター バケツ稲の稲刈り



5月にバケツに苗植えをした稲が黄金色に実り、ウッドデッキがすっかり秋らしくなりました。今日は地域のみなさんに、かまの使い方や“はさがけ”のやり方を教わりながら一緒に稲刈りを行いました。

興味津々で稲に手を伸ばす赤ちゃんや、稲刈りかまをママと一緒に握って「ギコギコギコ…」と刈り取りのお手伝いをするお子さんの姿など、とっても和やかな雰囲気収穫の楽しさを感じていただくことができました。



《はさがけ》

刈り取った稲を天日と自然風で乾燥させる伝統的な方法です。お米の甘みや旨味が増すとされ、大事な工程です。保育園や学校給食のお米は、もうすぐ新米になりますよ。お楽しみに。

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



学校給食レシピ集



みつけ食育通信

