

ぱくぱく

令和6年9月号
No.6



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「食事をおいしく、バランスよく」



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩



1皿=70g



減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-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。

おいしく減塩
1日マイナス2g

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



どれか一つから実践！そして
続けよう！将来
の自分のため、
家族のために。

野菜がたっぷり
入ったみそ汁やスープ
は子どもたちに大人気！

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。

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。
手軽に果物を
日々のくらしに
取り入れましょう。

今町支援センター 食育タイム

『カレーライスの歌に合わせてパネルシアター』



じゃがいも・たまねぎ・にん
じん・トマト…たくさんの野
菜の名前が登場しました！

食べものにちなんだ手遊びや
ママたちの輪唱で、ニコニコ
笑顔のこどもたちです



食卓では大げさに演じる俳優さんになりきる

食材の名前はもちろん、「きれいな赤だね」「カリカリして
いるね」「すっぱい！」「いいにおい～」「つめたい！」「お
腹いっぱい！」など、五感を刺激する声かけや感情の表現を繰
り返すことで、食に興味を持ち、食べる意欲につながります。
「もぐもぐ」「ごっくん」は大げさなくらい
お口を大きく動かしてみましょ。そして上手に
マネできたら、たくさんほめてあげましょ。

やってみよう！

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

子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育
応援サイト

