



ぱくぱく

令和7年3月号
No.12



健康なまち見附～みんなであつづける食生活みつけ～

市では市民ひとり一人が自身の健康の維持・増進だけでなく、次世代の健康を見据えた健全な食生活が実践できるように“みんなであつづける食生活みつけ”をキャッチフレーズに取り組みを展開しています。

健全な食生活とは?? **朝ごはん 栄養バランス 適正体重** の3つ!
それぞれのポイントをまとめた食育だよりのバックナンバーを集めました。二次元コードから要チェック!!



みんな

朝ごはんを食べよう

バックナンバー
朝ごはん



保育園・こども園の子
どもたちの**96.4%**は朝
ごはんを食べて登園し
ているよ!



づけよう

栄養バランスの良い食事

バックナンバー
栄養バランス



作っても食べてくれない...園では食べるのに...
その悩みわかります!



かなめ
んこうの要

適正体重を維持しよう

バックナンバー
発育調査



身長体重曲線
成長曲線の活用



食べ物だけじゃない!
身体を動かすことも、
睡眠をとることも大事
なんだ!



学校町支援センター 食育タイム

冬の時期ならではの『おでん』。
おでんの汁が入った鍋『おでんの湯』の中に、大根やちくわ、はんぺんなどのおでんの具材が次々と入り、ゆっくり浸かっておでんが完成するお話で、「いーち、にーい」とみんなで一緒に数を数えたり、「卵が好きだね」と好きな具をお話しながら見ていました。



食べたい気持ちを大切に

「好き嫌いなく食べてほしいのに…」

「嫌いなものを避け、好きなものばかりを食べてしまう…」

栄養バランスよく食べて成長してほしい、健康に育ててほしいからこその悩みですね。「これが食べたい」「食べたくない」は自分の欲求を持った成長の証しでもあります。

「食べたい」には以前食べた時のおいしさ、うれしさ、楽しさなど心地よさが加わって思い出として残っているでしょう。

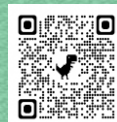
「食べたくない」には味覚以外に、体調不良や以前食べた時の不快な気持ちが記憶として残っていることもあります。

自分の思いを表現できるようになったとポジティブに考え、今できていることに目を向けてみましょう。

家族で食卓を囲み、「食べたい」気持ちを大切に育みましょう。

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

