

食べるの大好き 高浜っ子

～どうして食べるのかな？～

食育とは、生きる力を育てるものです。食べることは、生きることです。

食育ガイドラインは、健康的で豊かな食生活をおくる力を身につけるための子育て・子育て支援です。食べることを通して子どもたちが「楽しい・うれしい・おいしい」と感じる事が大切です。高浜の子どもたちに、素敵な大人になって欲しいから、健康で豊かなこころを持つ食人“カワラッキー”になれるように食育の目標にみんなで取り組みましょう。高浜市では、この食育目標が、中学校卒業までに達成されることを目指します。



●こども食育マスコットキャラクター **かわら食人カワラッキー**

食べるのが大好きな、たかまの鬼瓦の精。料理の腕はプロ級。箸の持ち方にはうるさい。「残さず食べたら ラッキー ウッキー カワラッキー」が口癖。

小中学生の食育目標

家族みんなで、楽しく取り組みましょう。すべての食育目標が達成できたら、自分で食事の管理ができるように色々なことにチャレンジしていきましょう。

朝ごはんを



朝ごはんを毎日食べる

朝ごはんは、規則正しい生活の要です。生涯を通した健康の基礎づくりのために、子どもが朝ごはんを毎日食べられるように配慮しましょう。

バランスよく



バランスのとれた食事をする

和食のよさを見直し、「主食：副菜：主菜 = 3：2：1」の割合で、質量ともにバランスのよい食事をしましょう。さまざまな味を経験できるように、いろいろな食べものに出会う機会をもつように心がけましょう。

つくったら



食事をつくれるようになる

自分の食事を自分で作る力、体に必要な食べものを選ぶ力は、健康を保つために必要です。食事作りは、バランスのよい食事や健康、コミュニケーションなどの大切さがわかり、生きる力を自然に育てます。まずは、子どもと一緒にご飯を炊いてみましょう。

マナーを守って



食事のマナーを身につける

食事マナーは心遣いです。美しく食べる姿は一緒に食べる人にも心地よさを与えます。箸づかいなどのマナーは、日常の家族の支援によって身につくものです。

いただきます



食事のあいさつが自然にできる

「いただきます」「ごちそうさま」は、食べものや食べものに関わる人への感謝の気持ちを表わした言葉です。食べものを大切に、残さないようにしましょう。子どもが自然に心からあいさつができるように、繰り返し声をかけましょう。「ありがとう」「おいしかった」などの感謝の言葉も自然に言えるようにしましょう。

家族の協力が必須です

毎月**19日**は「家族そろって食べる日」



毎月19日は「食育の日」です。

19日は、家族みんなで「食」を大切に作る日として、月に1回は家族そろって食事をする機会を作りましょう。

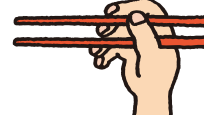
家族みんなで食べながら、食育目標が達成できるように協力しましょう。

ステップアップ



食事のお手伝いができる

ステップアップ



正しくはしを持てる

ステップアップ



食事のあいさつができる

幼児期の食育目標

(小学校入学前までに)