

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



親と子の食育推進事業

元気な子に育つ
楽しいおうちごはん



葛飾区健康部(保健所)保健センター



はじめに

- お子さんが1日を元気に過ごすには、毎日の生活習慣が大切です。
- 気持ちよく元気にすごす生活リズムや、おうちでの食事の工夫などのヒントをご案内します。
- 家族でできることを見つけて取り組んでみましょう。

お子さんは元気にすごしていますか？

- 早寝早起きをしている。
- 機嫌がよい。
- 外遊びをしている。
- 食欲がある。
- 好き嫌いなく、なんでも食べられる。
- 食べるのが楽しい。

当てはまりますか。



元気にすごせない理由は？ 1

夜型生活

- 寝る時間や起きる時間が遅い。
- よく眠れていない。
- 朝食を食べない。



夜型生活から朝型生活に変えよう

- 朝は7時を目安に毎日早く起こしましょう。
- 起きてすぐには食べられません。

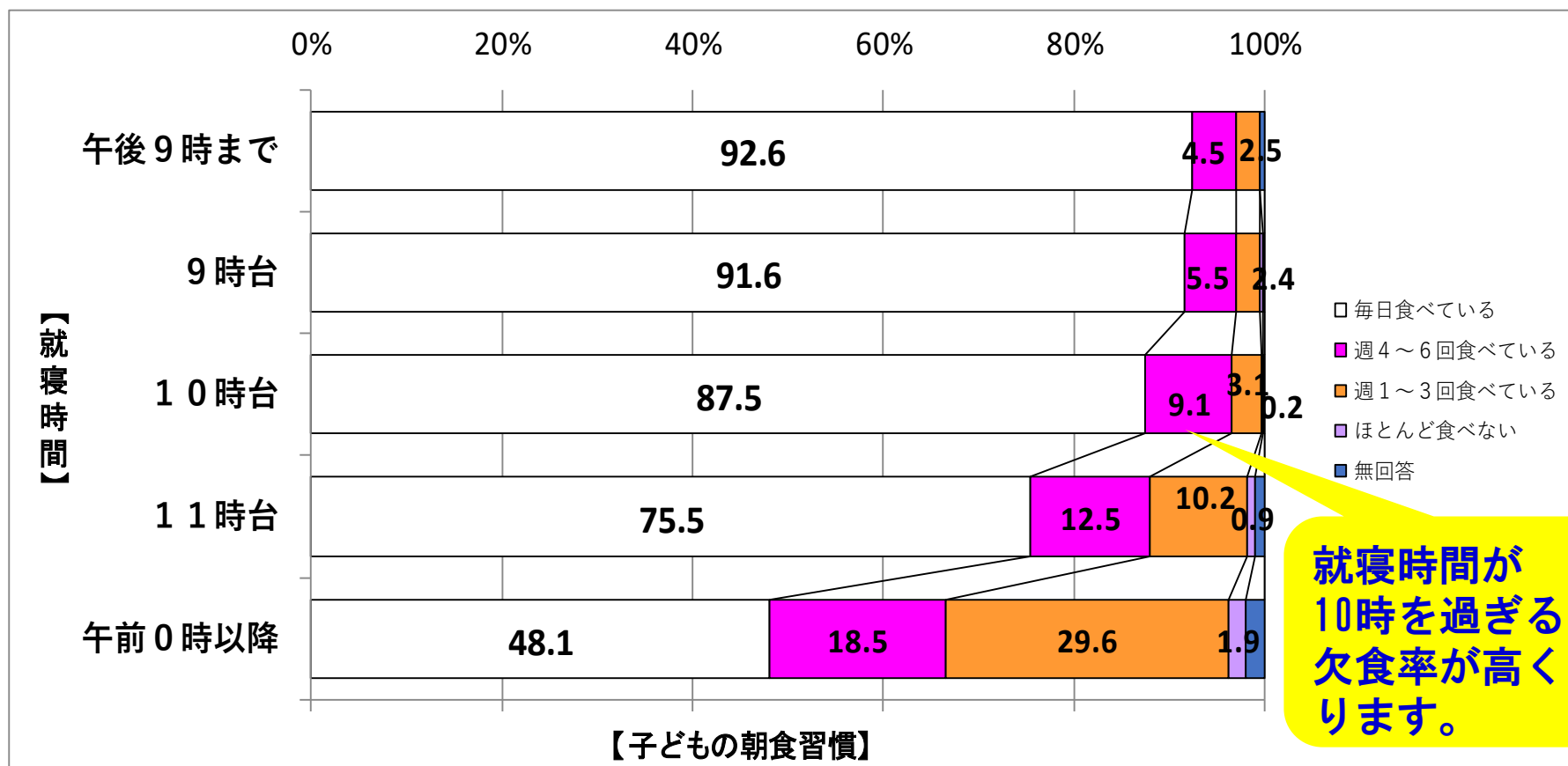
(起床後15分～30分すると食欲がでる場合
もあります。)

- 早く寝る環境を整えましょう。
(できれば夜8時くらいを目指しましょう。)



朝食習慣と就寝時刻 夜型生活は朝食欠食になりがち

元気に朝ごはんを食べるためには、早く寝ることが大切です。



平成29年葛飾区食育(食生活)実態調査
(対象者:区立小学校4年生中学校1年生)

元気にすごせない理由は？ 2

おうちでは

- ゲームなど動きが少ない遊びが多く、身体を動かすことが少ない。
- 間食が多くなりがちで、おなかがすかない。



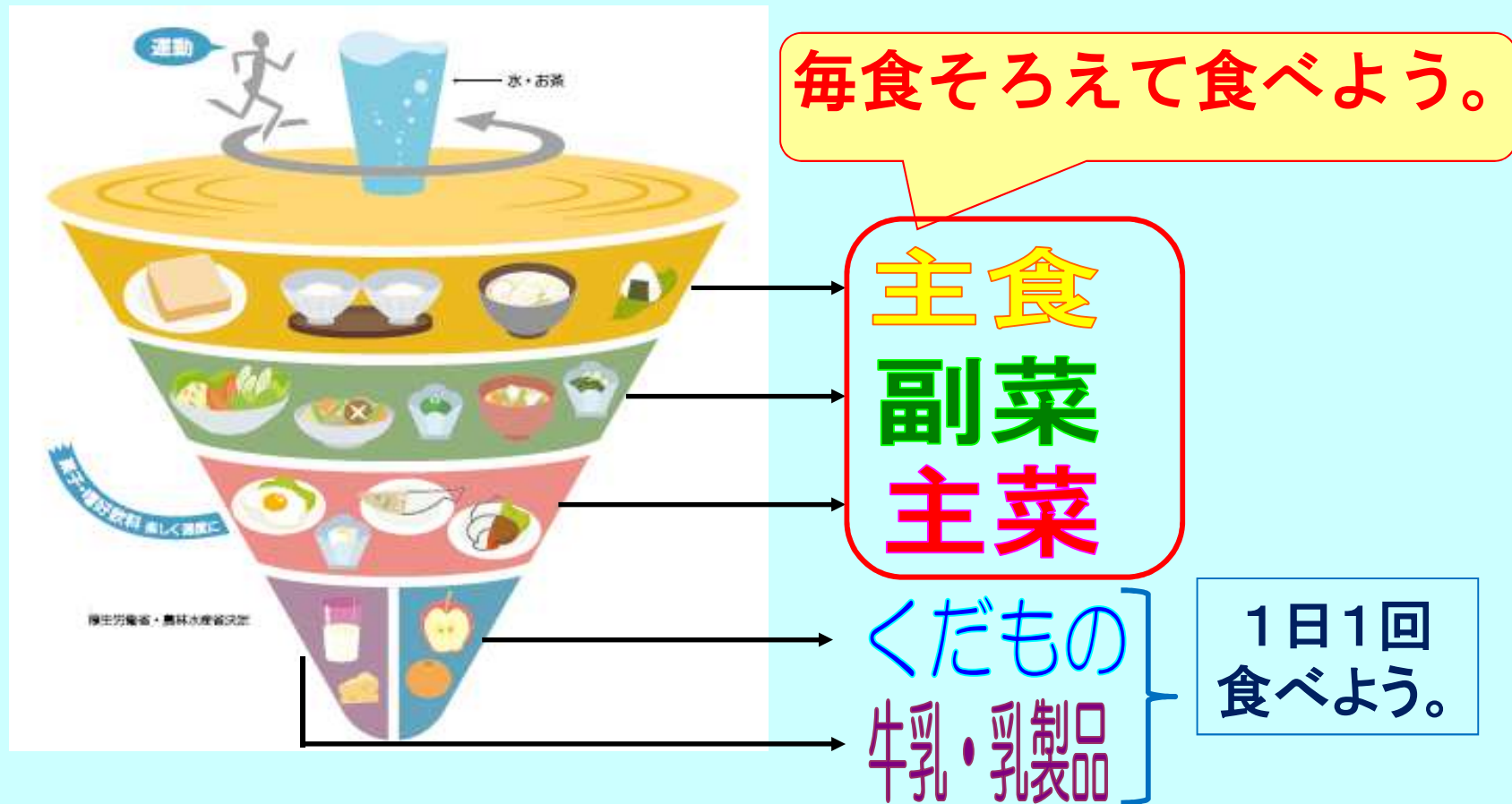
毎日の生活を見直してみましよう

- 昼間は身体を動かす遊びを十分させましょう。
- 食事やおやつの時間を決めて毎日の生活リズムを整え、おなかをすかせた状態で食事になるようにしましょう。



食事バランスガイドで子どもの食事量やバランスを知りましょう

主食・副菜・主菜を毎食組み合わせ、果物・乳製品は1日に1回食べるとバランスよく食べられます。







料理や食品を5つのグループに分けます







どれだけ 5つのグループを偏りなく適量を食べます。年齢、性別、活動レベルによって適量は異なります。







各グループの量を「つ」で数えます




主食

1つ分 =  =  =  = 
 ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

副菜

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 =  =  = 
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
 冷奴 納豆 目玉焼き1皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 =  =  = 
 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳乳製品

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2パック 牛乳瓶1本分

果物

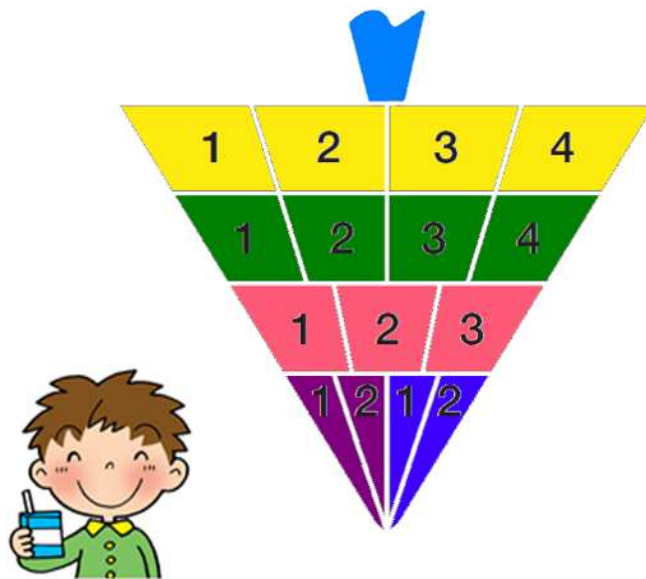
1つ分 =  =  =  =  =  = 
 みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

何をどれだけ食べたらよいかは年齢や性別によって違いますので確認しましょう！

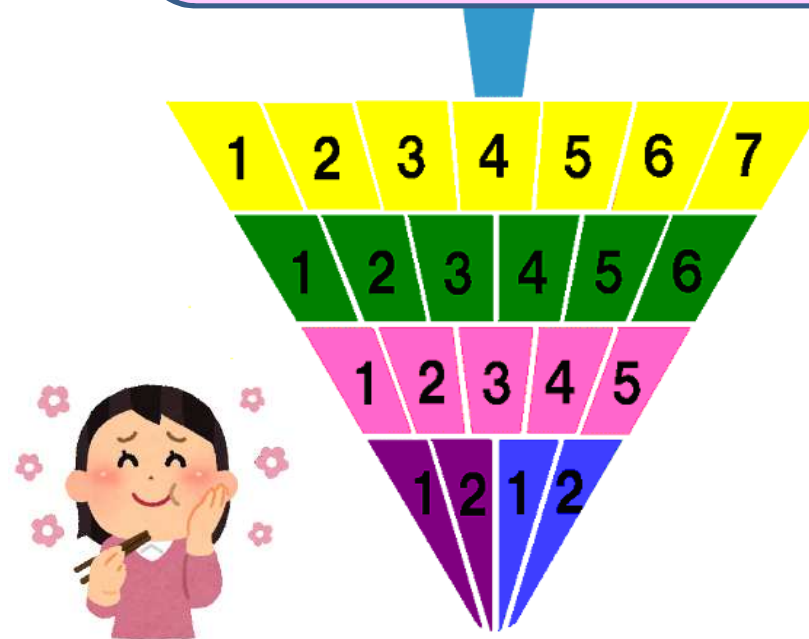
対象者	エネルギー(kcal)	料理区分 [つ(sv)]					
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
・ 3～5歳の子ども	1,250～1,400	3～4つ	4つ	3つ	2つ	1～2つ	
・ 6～9歳の子ども	1,600	4～5つ	5～6つ	3～4つ		2つ	2つ
・ 身体活動量の低い (高齢者を含む) 女性	1,800						
・ ほとんどの女性	2,000						
・ 身体活動の低い (高齢者を含む) 男性	2,200	5～7つ		3～5つ			
・ 12歳以上の ほとんどの男性	2,400	7～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ	
	2,600						
	2,800						

バランスガイドのコマの大きさは 親子で違います

3～5歳のお子さんの
コマ
1250～1300kcal



12～69歳の女性
のコマ
2050～2400kcal



元気にすごせない理由は？ 3

食事が楽しくない



- 食べものへの興味や好奇心があまりない。
- コシヨク（孤食・個食・子食）になり、同じようなメニューになりがち。



楽しい食卓の工夫

- テレビは消し、スマートフォンやタブレット、おもちゃは片づけて食事に集中し、一緒に食べる大人は食べ物の思い出や、旬の野菜や果物など食材のお話をしてあげましょう。
- 一緒に食事の支度をしましょう。
料理（野菜を洗う、ちぎるなど）や食器の準備などをすることで、食べる事に興味がわく場合があります。



家族一緒に食事をしましょう

- ★ 子どもだけで食べさせていませんか？
子どもだけ別のメニューにしていますか？

⇒子どもは身近な大人と一緒に食べる事が大好きです。食べたことのない食品や料理と一緒に食べてみましょう。

- ★ 大人が食卓でお手本になってあげてますか？

⇒大人が好き嫌いなくおいしく食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしたり、箸の使い方、お茶碗の持ち方のお手本を見せてあげましょう。



お子さんが元気に過ごすために おうちでできること



- 子どもがしっかり食事をとることができるように、まず子どもの生活リズムを作る。
- 早めに起きておなかをすかせて朝ごはんを食べる。
- 子どもの食事量やバランスの良い食事を理解する。
- 食事の時間は落ちついた環境を意識してつくる。
- 食事は支度も食べることも家族一緒に楽しむ。

