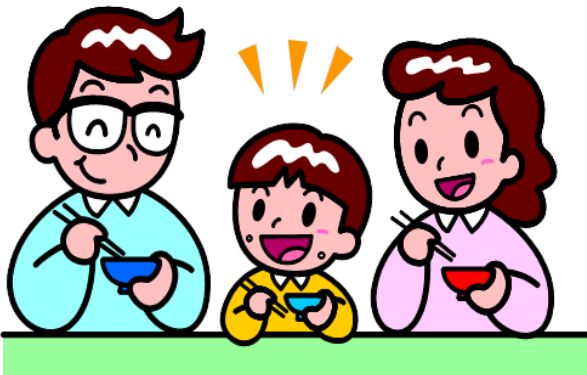


やさいから食べよう！
1日350gを目標に



親と子の食育推進事業

げんきっずを育てる
楽しいおうちごはん



葛飾区健康部（保健所）保健センター



げんきっずを目指すには

げんきっずは、元気なキッズ（子ども）のことです。

あてはまるかチェックしてみましょう。

- 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。



あてはまれば
げんきっずです。



げんきっずになれない原因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→ 朝型生活でげんきっず

- 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。)



げんきっずになれない原因 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 げんきっず

- 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。



げんきっずになれない原因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。



楽しい食卓にしてげんきっず

- 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、お父さんやお母さんの食べ物の思い出や、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 げんきっず

★ 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？

⇒子どもはお父さんお母さん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。



やってみよう！げんきっず習慣

(大人も一緒にチェックしてみましょよう)

- 「いただきます」「ごちそうさま」を言おう！
- よく噛んで食べよう。
- 食事中はテレビを消そう。
- 食事やおやつ時間を決めよう。
- 朝ごはんを食べよう。
- 早寝早起きをしよう。

