

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



# 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。



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。



# 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。)



## 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。



# 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。



# やってみよう！元気に過ごす生活習慣 (大人も一緒にチェックしてみましよう)

- 「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。
- 食事やおやつの時間を決めよう。
- 朝ごはんを食べよう。
- 早寝早起きをしよう。

