

チャイまる通信

vol.60<令和7年8月発行>

今月のチャイまる通信は『食育』について、お知らせします。
みなさん、家族での食事の時間をどのように過ごされていますか？食事時間は家族が顔を合わせ、自然にふれあうことのできるとても貴重な時間です。
バタバタと過ぎていく毎日ですが、食事のわずかな時間を親子の心を通わせる大切なひとときにしてみるのはいかがでしょうか？

「食育」とは??

さまざまな**経験**を通じて、「食」に関する知識と、

バランスの良い「食」を**選択する力**を身に付け、

健全な食生活を実践できる力を育むことです。



食育のポイント

◇共食(誰かと一緒に食事)する



誰かと食事をする事で
心の健康状態が良くなります

◇朝食を食べる習慣



生活リズムが整い、**良好な体力や学力が習慣化**されます

◇栄養バランスのとれた食生活



病気リスクを低下させます

◇農林漁業を体験する



食に対する**関心や感謝の気持ち**が生まれ、好き嫌いや食べ残しが少なくなります

乳幼児健診や育児相談で、実際にあった相談は??



Q. 園では食べることができる食材を家では食べようとしません。どうして??

A. 園では頑張って食べている分、家では甘えも出てくるのかもしれないですね…。ただ、調理方法（揚げたり、煮たり、焼いたり）や、大きさ（刻み方）を工夫することで食べることができるようになることもあります。「食べない」と思って全く食事に出さないのではなく、さまざまな方法を試してみてくださいね。

ここがポイント!!

好きな食べ物は何ですか？
味付け？食感？好きな食べ物に苦手を克服するヒントが何か隠れているかもしれません。



Q. 朝ご飯を食べようとしません。どうしたら良い？

A. 朝、食事が進まない場合、生活リズムが整っているかどうかを確認してもいいですね！朝早く起きて、日中はたくさん活動し、夜は早めに就寝することが朝の食欲につながっていきます。

ここがポイント!!

まずは、1日3回の食事の時間をおおよそ決めてみましょう。食事の時間を決めることで、自然と生活リズムも整ってきます。



幼少期の食生活は大人の食習慣を身につける**スタート地点**です。栄養を摂ることもですが、**楽しく食事をして良い食習慣を身につけてほしい**ですね。

育児相談会にて管理栄養士による個別相談（予約制）を受け付けております。ぜひ、ご利用ください。



【お問い合わせ先】

こども家庭センターチャイまる

〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地

専用ダイヤル

TEL 099-273-2177

【開設日時】

月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始は除く）

午前8時30分～午後5時

【所属】

日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係