

ぱくぱく通信

No.3

四條 畷 市 子 童 磨 の 健 康 づ け り 連 絡 協 議 会
四 條 畷 市 食 育 推 進 ネットワーク 会 議

おなかがグー。 からだで感じるおいしい時間

おなかが鳴るのは、どんな時？



よく寝たあと。



ぐー。ぐー。あれれ・・・何の音？

おなかが鳴ったらはずかしい？

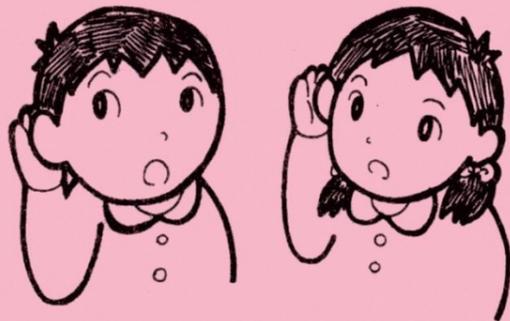
ううん。大丈夫。

これは、ごはんが

おいしく感じられる合図だよ。はずかしいなんて、思わないで。

みんなで鳴らそう！！おなかがグ〜♪♪

いっぱい遊んだあと。



保護者の皆様へ

食育とは

子どもたちが生涯にわたって健康な心と体を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけられるように導くことです。具体的には・・・

- ☆食についての関心を深める
- ☆自然の恵みや食に関わる人々へ感謝することができる
- ☆食に関する「知識」と「食」を選択する力を身に付ける
- ☆食体験を通じ喜び・楽しみを感じる

中でも、楽しく食事をするのが一番大切です。楽しく食事ができる雰囲気作りを心がけましょう！大人が、子どものお手本です。

1. 食べ物を選ぶ力

- 献立をみればバランスがわかる
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえる

2. 食べ物の味がわかる力

- 見る・におい・かたさ・さわった感触・音
- 五感でおいしさを知る

3. 料理ができる力

- 一緒に料理を作って家族みんなで食事を

4. 食べ物のいのちを感じる力

- 自分で野菜を育ててみよう

5. 元気なからだがわかる力

- 食べすぎ・欠食・むし歯に注意！ ● 睡眠・運動はたっぷり



食育で「5つの力」を身につけよう

四條畷市では「四條畷市食育推進ネットワーク会議」を開いています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については家庭だけの問題ではなく、教育委員会や学校関係者、子どもを取り巻く地域の関係機関・団体等の連携により社会全体で考えていく必要があります。このため各関係機関・団体が食育に関する共通理解を持つとともに、自主的、かつ連携しながら食に関する取り組みが行えるようになることを目的としています。

メンバー 四條畷市立小・中学校
四條畷市立保健センター
交野・畷・大東地域活動栄養士会

四條畷市立学校給食センター
四條畷市子ども福祉課
四條畷保健所

に所属する栄養士です。

ぱくぱく通信

No.3

四條 畷 市 子 童 小 童 の 健 康 づ け り 連 絡 協 議 会
四 條 畷 市 食 育 推 進 ネットワーク 会 議

おなかがグー。 からだで感じるおいしい時間

おなかが鳴るのは、どんな時？



よく寝たあと。



いっぱい遊んだあと。



がんばって勉強したあと。



ぐー。ぐー。あれれ・・・何の音？

おなかが鳴ったらはずかしい？

ううん。大丈夫。

これは、ごはんが

おいしく感じられる合図だよ。はずかしいなんて、思わないで。

みんなで鳴らそう！！おなかがグ〜♪♪

保護者の皆様へ

食育とは

子どもたちが生涯にわたって健康な心と体を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけられるように導くことです。具体的には・・・

- ☆食についての関心を深める
- ☆自然の恵みや食に関わる人々へ感謝することができる
- ☆食に関する「知識」と「食」を選択する力を身に付ける
- ☆食体験を通じ喜び・楽しみを感じる

中でも、楽しく食事をするのが一番大切です。楽しく食事ができる雰囲気作りを心がけましょう！大人が、子どものお手本です。

1. 食べ物を選ぶ力

- 献立をみればバランスがわかる
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえる

2. 食べ物の味がわかる力

- 見る・におい・かたさ・さわった感触・音
- 五感でおいしさを知る

3. 料理ができる力

- 一緒に料理を作って家族みんなで食事を

4. 食べ物のいのちを感じる力

- 自分で野菜を育ててみよう

5. 元気なからだがわかる力

- 食べすぎ・欠食・むし歯に注意！
- 睡眠・運動はたっぷり



食育で「5つの力」を身につけよう



四條畷市では「四條畷市食育推進ネットワーク会議」を開いています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については家庭だけの問題ではなく、教育委員会や学校関係者、子どもを取り巻く地域の関係機関・団体等の連携により社会全体で考えていく必要があります。このため各関係機関・団体が食育に関する共通理解を持つとともに、自主的、かつ連携しながら食に関する取り組みが行えるようになることを目的としています。

メンバー 四條畷市立小・中学校 四條畷市立学校給食センター
 四條畷市立保健センター 四條畷市子ども福祉課
 交野・畷・大東地域活動栄養士会 四條畷保健所

に所属する栄養士です。

ぱくぱく通信

四條畷市子どもの健康づくり連絡協議会
四條畷市食育推進ネットワーク会議

No.3

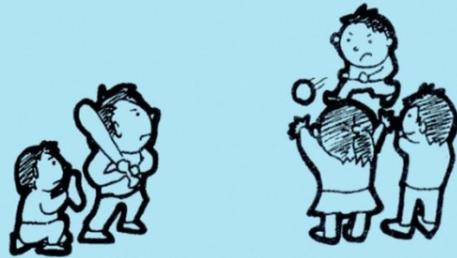
おなかがグー。

からだで感じるおいしい時間

おなかが鳴るのは、どんな時？



たとえば、友だちと遊んだ後。
走って投げていっぱい動いたぞ！！



ぐー。ぐー。あれれ・・・何の音？

実は、おなかの中で空気が動いた音。

でも、音が鳴ったらはずかしい？

ううん。大丈夫。

これは、ごはんが **何倍も**

おいしく感じられる合図だよ。はずかしいなんて、思わないで。

みんなで鳴らそう！！おなかが グ〜♪♪

たとえば、勉強している時。
授業中におなかが鳴っちゃった！



たとえば、しっかり寝た後。
3回夢を見ちゃったぞ！！



保護者の皆様へ

食育とは

子どもたちが生涯にわたって健康な心と体を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけられるように導くことです。具体的には・・・

- ☆食についての関心を深める
- ☆自然の恵みや食に関わる人々へ感謝することができる
- ☆食に関する「知識」と「食」を選択する力を身に付ける
- ☆食体験を通じ喜び・楽しみを感じる

中でも、楽しく食事をするのが一番大切です。楽しく食事ができる雰囲気作りを心がけましょう！大人が、子どものお手本です。

1. 食べ物を選ぶ力

- 献立をみればバランスがわかる
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえる

2. 食べ物の味がわかる力

- 見る・におい・かたさ・さわった感触・音
- 五感でおいしさを知る

3. 料理ができる力

- 一緒に料理を作って家族みんなで食事を

4. 食べ物のいのちを感じる力

- 自分で野菜を育ててみよう

5. 元気なからだがわかる力

- 食べすぎ・欠食・むし歯に注意！ ● 睡眠・運動はたっぷり



食育で「5つの力」を身につけよう

四條畷市では「四條畷市食育推進ネットワーク会議」を開いています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については家庭だけの問題ではなく、教育委員会や学校関係者、子どもを取り巻く地域の関係機関・団体等の連携により社会全体で考えていく必要があります。このため各関係機関・団体が食育に関する共通理解を持つとともに、自主的、かつ連携しながら食に関する取り組みが行えるようになることを目的としています。

メンバー	四條畷市立小・中学校	四條畷市立学校給食センター
	四條畷市立保健センター	四條畷市子ども福祉課
	交野・畷・大東地域活動栄養士会	四條畷保健所
		に所属する栄養士です。