

育ちと学びの情報発信

食育をはじめよう！

「食育」ってなんだろう？

食は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものです。

さまざまな経験を通じて食の知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることができる人間を育てることが「食育」です。

幼児期は、発育・発達にとって一番重要な時期であり、食習慣の基本も毎日の食卓から育れます。健全な心と体・豊かな人間性を育むために、食べることの大切さや楽しさを子どもと一緒に学びましょう。

栄養バランスのとれた食生活

日本型食生活は、ごはんを主食として、主菜(大豆製品・魚・肉・卵)、副菜(野菜・きのこ・海藻)を組み合わせた栄養バランスの取れた食事です。

規則正しい生活リズムと朝ごはん

1日3食をバランスよく食べることは食生活の基本です。特に1日の活力源となる朝ごはんを毎日食べることが大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」を意識し、生活リズムを整えましょう。

家族一緒に楽しい食事

食事は空腹を満たすだけのものではなく、家族が楽しく過ごす大事な場です。家族と一緒に食べることで、食についてのマナーや思いやりの心が育ちます。



食への感謝の心を育む

自然の恵みに対する理解と食に関わる多くの人たちへの感謝の心を育み、食べ物を粗末にしない習慣を身につけてあげましょう。

根室市では、食育推進のためにさまざまな取り組みをしています。乳幼児健診・離乳食教室での栄養相談、保育所や幼稚園などでの食育劇を実施して、食環境を整えるお手伝いをしています。

子育てカレンダー

	妊娠	誕生～2カ月	3～4カ月	5～11カ月
届出など	母子健康手帳 妊婦健康診査費用助成	出生届 児童手当 こども医療費助成		認可保育所入所申請
健康	パパママ学級	新生児家庭訪問 こんにちは赤ちゃん家庭訪問	4カ月児健診 離乳食教室	7カ月児健康相談
予防接種			ヒブ、肺炎球菌:2カ月～5歳未満 四種混合ワクチンⅠ期初回:3カ月～7歳6カ月(3回)	BCG: 5カ月～8カ月未満
子育て支援 就学支援		育ちと学びの相談室りんくす	子育て相談所・ふれあいルーム	

平成27年7月現在