



食事のバランス OK ですか？

食べ物は働きにより、下のような赤・黄・緑の三色に分けられます。体に必要な栄養素は、毎日過不足なく摂ることが大切です。それには「1日3食しっかりと食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」「野菜は種類を多く摂る」ことなどを家庭で十分に心がけたいものです。その点、学校や園の給食はよく計算されています。残さずに食べましょう！



まだまだ夏野菜がおいしい季節です。たくさん食べて健康生活！

食育くん まじん



食育コラム

キッチンを子育ての場に！

●子どもが料理に興味を持ち始めた年齢を調べたところ、4~6歳が約半数以上を占めたといいます。特に5歳児は22.4%と、特に高い興味を示しています。●いくら子どもが興味を持って、「まだ小さいから」「後がたいへん」などと、大人の都合で消極的になってはいないでしょうか。●これはチャンスと思いませんか？もちろん毎日忙しくしているママにとっては、余裕などあるはずもなく、「ちょっと邪魔しないで」「おとなしくしてて」となるのもわかります。せっかくの興味の芽を摘んでしまうのはもったいない!と思うのですが。●余裕のある休日に始めてみるのもいいですね。年齢に合わせて、「テーブルを拭く・食器を運ぶ・配膳する・食器を下げる・食器を拭く」などのお手伝いは、まさに生きた食育になると思うのです。配膳をすることで、箸の向きやご飯と汁物の位置などを自然と身につけられます。●慣れてきたら、「卵を割る・野菜の皮をむく・野菜を切る」などとステップアップして行って、食に関しての知識を身につけてくれたらいいと思うのです。その際には大いに褒めることをお忘れなく!●最後に紹介したいのが知人の子育て。「娘には台所に一番近い部屋を与えている。毎日まな板の音や、味噌汁の香りを目を覚ましてほしいから」と。これぞ食育だと感心したのでした。娘さん、素敵な大人の女性になったことでしょう。(山)