

帯広葵学園では、毎年年長さんを対象に食育活動を行っています。

今年度もゲームや体験を通し、普段食べているものがどんな働きをもつのか、楽しみながら「食」の大切さを感じてもらえるよう進めてまいります。

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

食育キャラクターのご紹介

1年間、お子さんたちと一緒に食育をお勉強していくキャラクター達です。この3人のキャラクター達と楽しく、食べ物が身体にしてくれている働きや、バランスの良い食事とはどんなものが、食事の基礎を知ってもらえたらと思っています。



ミートくん

●特殊能力
骨を強くする
背を伸ばす
体の中の血を造る



ライスちゃん

●特殊能力
元気に走る力を
生み出す
エネルギーになる



ベジフルくん

●特殊能力
悪い菌をやっつける
肌をキレイにする
うんちをだしやすくする



その他、オリジナルの食育のおうたも、皆でうたっています♪

食事・生活を見直そう！ 規則的な生活をするために…

①朝食を食べよう

朝食は3回の食事の中でも一番重要とされています。朝食を食べないとボーッとしたり、集中が続かなくなることもあります。また、1食分の栄養は成長期のお子さんにはかせない栄養です。しっかり食べて、体力、集中力の向上につなげましょう。

②十分な睡眠をとろう

成長期には食事の他に十分な睡眠も大切です。最近は大人の生活習慣が夜型になっている事に伴って、お子さんも夜型の傾向が強くなっているといわれています。寝るのが遅いと朝起きられない。起きるのが遅いと朝ごはんが食べられない。と悪循環のサイクルができてしまいます。早寝、早起きの習慣をつくりましょう。

③食事のバランスを気にしよう

バランスは主食（ごはん、パン、麺など）+おかず（肉、魚、卵、大豆など）+野菜を組み合わせると自然と整ってきます。欧米化により、主食とおかずが多くなる傾向にあるため、野菜やきのこ、海藻など不足しがちな食品は積極的に毎日とり入れるようにしましょう。

④しっかり遊んで体を動かそう

食事、睡眠と合わせて、身体を動かすことも、成長期には大切です。身体を動かすことで「おなかですいた」感覚を養うことが、規則正しい食生活につながり、また、ごはんもおいしく感じ、食の興味につながっていきます。天気の良い日は外で思いっきり遊びましょう。