

たべるの だいすき たかはまっこ

食育は、生きる力を育てるものです。食べることは、生きることです。

食育ガイドラインは、健康的で豊かな食生活をおくる力を身につけるための子育て支援です。

食べることを通して子どもが「楽しい・うれしい・おいしい」と感じることを目指します。

高浜の子どもたちに食べるのが大好きな子どもになってほしいのです。

そのために、就学前のこの時期にこそ身につけなければならない大事なことを提案します。

たかはまっこの“たかはま”には、こんな意味が込められています。

た

のしいな みんなで「いただきます」

楽しい食事は、おいしさにつながります。食事は家族そろって食べましょう。一緒に食べるなかで、あいさつの習慣をつけましょう。

か

んしゃの きもち わすれずに

食べものと食事ができるまでに関わった人に感謝して食べましょう。

家族みんなで
取り組み
ましょう！

は

らぺこ なんでも おいしいね

朝昼夕3食の食事時間を決め、望ましい間食をしましょう。朝ごはんは必ず食べましょう。空腹はおいしく食べるためになくしてはならないことです。好き嫌いをなくすのにも役立ちます。

ま

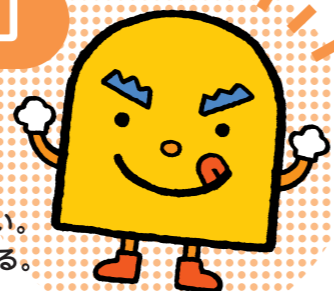
んぞく にっこり「ごちそうさま」

うれしくて、自然と笑顔になるような食事の時間にしましょう。将来、自分で食事づくりができるように、買い物や調理、片付けを一緒にしましょう。

「こどもの食育マスコットキャラクター」

しょうにん かわら食人 カワラッキー

食べるのが大好きな、たかはまの鬼瓦の精。料理の腕はプロ級。和食・洋食・中華・デザート、そのレパートリーは、とどまるところを知らない。「食べ物を大切に・すきらいをなくそう」をモットーに日夜飛び回っている。



就学前の食育目標



就学前に **3**つの習慣を身につけることを目指します！

1 食事のあいさつをする



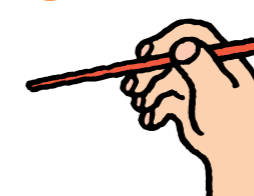
2 正しく箸を持てる

スプーンの持ち方



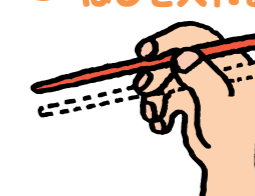
まずは、スプーンを正しく持てるようにしましょう。

① はしを1本持つ



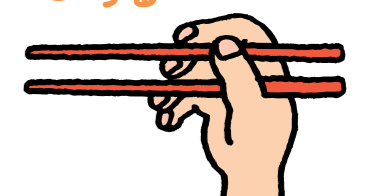
中指、人差し指、親指の3本で持ちます。

② もう1本のはしを入れる



薬指の爪の横にあてるように入れ親指の付け根ではさみます。

③ 正しい持ち方を
する



1本ずつ持つのではなく、2本同時に持ちます。

3 食事のお手伝いができる



おうちの方へ

はじめは誰でも、お手本が必要です。ご家族がお子さんのお手本となって、あいさつ、箸使い、お手伝いをして見せてあげましょう。お子さんの成長に合わせて、できる目標から取り組みましょう。就学前の時期に身につけるこれらの習慣は、将来、お子さんの財産となっていくでしょう。素敵な大人への第一歩をここからはじめましょう。