

しょくいく
食育とは

しょく たいせつ こころ ぞだ ゆた にんげんせい
食を大切に^{する}する心^をを育て、豊かな人間性^ををはぐくみ、健やかな身体^をを育てること。



ひがしやまとししょくいく と く
東大和市食育の取り組み

しょくいくすいしんじぎょう
* 食育推進事業

きょうどしょく
(郷土食のうどん、ゆでまんじゅう作りや
じぼやさいつか いろいろ
地場野菜を使い、色々なことをテーマに
ちょうりじっしゅう おこな
調理実習を行います。)



けんこう
* 健康のつどい

しな い しょくいく と く しょうかい
(市内の食育の取り組みを紹介)

てん
* パネル展



えいようそうだん
* 栄養相談

なつやさいしゅうかくたいけん さんぎょうしんこうか
* 夏野菜収穫体験(産業振興課)など



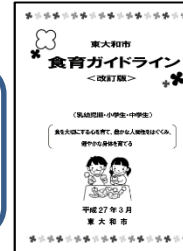
ひがしやまとししょくいくすいしん
東大和市食育推進

かいぎ
ネットワーク会議って？

しみん しょくいく すいしん しな い きゅうしょくし
市民の食育を推進するために、市内の給食施設
せつ など、食に関する者が集まって、食育の具体的
な取り組みについて話し合う会議です。

ひがしやまとししょくいく
東大和市食育ガイドライン

かいていぼん
《改定版》



ガイドラインは、子どもの成長に合わせた食育
をすすめるための手引きです。



「東大和市子育て応援アプリ」は、東大和市からのお知らせや子育て情報を受け取れるアプリです。



とあわせ
【問い合わせ先】

ひがしやまとししょくいくすいしん かいぎ
東大和市食育推進ネットワーク会議
じむきょく ひがしやまとしりつほけん
(事務局:東大和市立保健センター)
TEL 042-565-5211



だいす
みんな大好きおやつ
について



ゆったり日初
東やまと

ひがしやまとししょくいくすいしん かいぎ
東大和市食育推進ネットワーク会議

せつしゅめやす キロカロリー
***おやつ摂取目安は 200kcal**
 しょくひんひょうじ りょう
 食品表示でエネルギー量をチェック

しましょう。



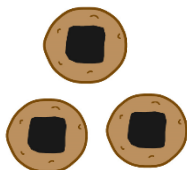
ポテトチップス
 約1/2袋



ショートケーキ
 約1/2こ



アイスクリーム
 が1こ



せいべい
 3~4まい

まいにちき じかん
***おやつは毎日決められた時間に**

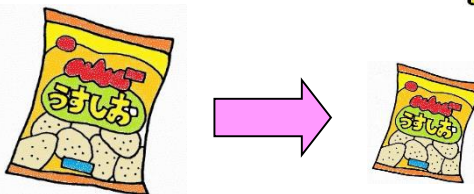
つぎ しょくじ じかんいじょう
 次の食事と2時間以上あけられる

じかんだい た しょくじ えいきょう
 時間帯に食べると、食事に影響

しにくい。



しはん か
***市販のおやつを買うときの
 3つのポイント**



こぶくろ た えら
 ①小袋で食べきりサイズを選ぶ。

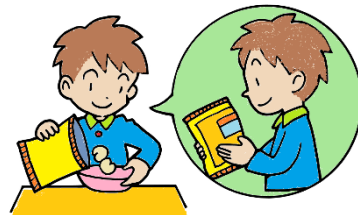
かい た ぶん こうにゅう
 ②1回に食べる分だけ購入し、
 か かいおきをしない。



キロカロリー おお ばあい
 ③200kcalより多い場合は、
 と 取りわける。



お気に入りの
 お皿に♪



た す
***食べ過ぎてしまったときは、
 しょうかんない ちょうせい
 1週間以内に調整**



ときの の
***おやつ時の飲みものは
 あま 甘くないもので**



お茶

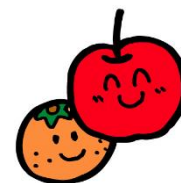
牛乳



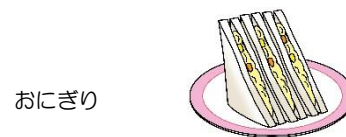
ジュース類

と い
***オススメおやつを取り入れて
 みよう**

こころ げんき やくわり
 おやつは心を元気にしてくれる役割
 もありますが、3回の食事でも
 きれいな栄養補給(捕食)の役割
 もあります。

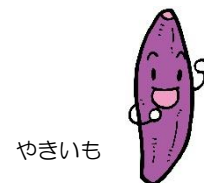


くだもの



おにぎり

サンドイッチ



やきいも



牛乳・乳製品