

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^{たいせつ}する心^{こころ}を^{ぞだ}育て、豊かな^{ゆた}人間性^{にんげんせい}をは
ぐくみ、健全^{すこ}やかな^{からだ}身体^{そだ}を^{そだ}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^{きょうどしょく}のうどん、ゆでまんじゅう^{つく}作りや
じぼやさい^{つか}つ菜^{いろ}を使い、色々な^{いろ}なことをテーマに
ちょうりじっしゅう^{おこな}
調理^{おこな}実習^{おこな}を行います。)



けんこう
* 健康^{けんこう}のつどい

しな い しょくいく と く しょうかい
(市内^{しな}の食育^{しょくいく}の取り組み^{とく}を紹介^{しょうかい})

てん
* パネル^{てん}展



えいようそうだん
* 栄養^{えいよう}相談^{そうだん}

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^{なつやさい}収穫^{しゅうかく}体験^{たいけん}(産業^{さんぎょう}振興^{しんこう}課)など



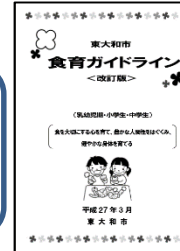
ひがしやまとししょくいくすいしん
東大和市食育推進

かいぎ
ネットワーク会議^{かいぎ}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^{しみん}の食育^{しょくいく}を推進^{すいしん}するために、市内^{しな}の給食^{きゅうしょくし}施
設^{せつ}など、食^{しょく}に関する^{かん}者が^{もの}集ま^{あつ}って、食育^{しょくいく}の具体^{ぐたい}
的^{てき}な取^と組^くみについ^{はな}て話し^あ合^{かい}う会^ぎ議^ぎです。

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^{かい}版^{ばん}》



こ せいちょう あ しょくいく
ガイドライン^こは、子ども^{せいちょう}の成長^あに合わせた^{しょくいく}食育^{しょくいく}
をすすめるための手^て引^びきです。

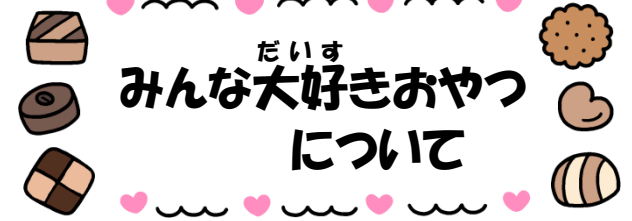


ひがしやまと
「東大和^{ひがしやまと}スタイル」は、
こそだ おおえん じょうほう
子育て^{こそだ}応援^{おおえん}の情^{じょう}報^{ほう}や
ひがしやまとし かんこうじょうほう
東大和^{ひがしやまとし}市^{かんこうじょうほう}の観^{かん}光^{こう}情^{じょう}報^{ほう}
をあわせ持^もつマルチな
アプリ^あです。



と あ さい
【問^とい合^あわせ先^{さい}】

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^{かいぎ}
じむきょく ひがしやまとしりつ ぼけん
(事務局^{じむきょく}:東大和市立^{ひがしやまとしりつ}保健^{ぼけん}センター)
TEL 042-565-5211



だいす
みんな大好き^{だいす}おやつ^{だいす}
について



東京
ゆったり日和
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^{かいぎ}

せつしゅめやす キロカロリー
***おやつ^の摂取目安は 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。



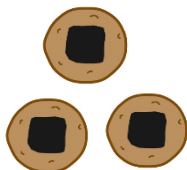
ポテトチップス
 約1/2袋



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**

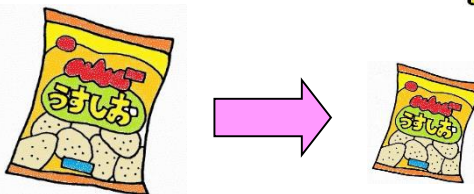
つぎ しょくじ じかんいじょう
 次の食事と2時間以上あけられる

じかんたい 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、
 買いおきをしない。



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



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^の時の飲みものは
 あま 甘くないもので**



お茶

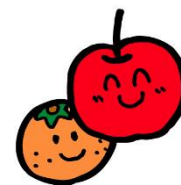
牛乳



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^で取り
 きれない栄養補給(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