

☆今月のテーマ 「一年の成長を振り返ろう」です。

★一年間の食生活を振り返ってみましょう。

今年度もいよいよ最後の月となりました。皆さんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？4月の子ども達の様子を思い出すと、随分成長したように思います。この一年間を振り返って、自分の生活リズムや食事、健康について考えてみましょう。

～この一年間の食生活を思い出して、出来たものには印をつけてみましょう！

- 食事の前に手を洗うことができましたか。
 - 食事の準備や片付けを手伝うことができましたか。
 - 「いただきます」や「ごちそうさま」を言えましたか。
 - 姿勢を正しく食べることができましたか。
 - スプーンや箸を上手に使うことができましたか。
 - よく噛んで味わって食べることができましたか。
 - 楽しく食べることができましたか。
 - 朝・昼・晩3食は決まった時間に食べることができましたか。
 - 朝食をかかさず食べましたか。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができましたか。
- ※目標7つ以上にチェックできる様に日頃の食生活を心がけてみましょう★



◎避けたい「こ食」 こんな食事になっていませんか？

<p>孤食 一人で食べる。</p>	<p>子食 子どもだけで食べる。</p>	<p>固食 同じものばかり食べる。</p>	
<p>粉食 粉から作られたものばかり食べる。(パンやピザなど)</p>		<p>小食 ダイエット等により、少しの量しか食べない。</p>	
	<p>個食 家族それぞれが自分の好きなものだけを食べる。</p>	<p>濃食 濃い味付けのものばかり食べる。(加工食品など)</p>	

☆おいしく食べる子どもに☆

幼児期に、家族や先生、お友だちと一緒に楽しい雰囲気ですることは、とても大切です。旬の食材を使って、栄養バランスの良いおいしい料理と一緒に「おいしいね」と声を掛け合いながら食べましょう。「誰かと一緒に食べることは楽しい」と感じ「一緒に食べたい人がいる」と思う、子ども達を育てましょう！

