



小学生の食事

～食の経験を広げよう～



学童期（6～11歳）は、心身の発達が著しく、生活習慣の基礎が定着し、味覚が発達する大切な時期です。また、乳歯が永久歯に生え変わる時期でもあります。家族や仲間との関りのなかで、食に関する知識や体験を広げていきましょう。

小学生の食事チェックリスト

あてはまるものに☑していきましょう。

- 朝ごはんを食べないときがある
- 好き・きらいがある
- 間食は好きなだけ食べている
- 早食いの傾向にある
- 食事の準備・片付けなどの手伝いをしない

あてはまる項目の
ポイントを見て
いきましょう！



1日3回、バランスのよい食事を

① 栄養バランスをよくするためには？

主食+主菜+副菜のそろった食事を心がけると
バランスのよい食事になります。

② 朝ごはんで3つのスイッチON！

朝ごはんは、眠っている体を覚まし、午前中の勉強
や運動を集中して行うためには欠かせません。
しっかり食べるためにも、早寝・早起きをして生活リ
ズムを整えることも大切です。

あたま



おなか



からだ



偏食・好き嫌いがある場合は…

「野菜」「きのこ」「魚介類」が苦手な傾向*にあります。

- ① 大人が美味しそうに食べる
- ② 一緒に作る
- ③ 味付けを工夫する



*白井市民の「健康」に関するアンケート調査より

間食選びのポイント♪

好きなものを好きなだけ食べていると、肥満や生活習慣病につながる可能性があります。間食の目安は**200kcal**です。軽めに、楽しむ程度にしてみましょう。また、間食の食べ過ぎは夕食に影響するため、注意しなければなりません。次の点に注意してみましょう。

① 時間と量を決める

だらだらと食べない。



② 不足しがちな栄養を補給

カルシウムや食物繊維は意識して摂らないと不足しています。甘い菓子やスナック菓子だけでなく、果物や芋、ヨーグルトなどを間食にする。



③ 食品表示を見る

袋に記載されている、熱量(kcal)などを見て、少量に取り分けたり、飲み物をお茶にしたり工夫する。



よく噛んで食べよう！

「ひみこのはがいで」卑弥呼の時代は、現代の食事より噛みごたえのある食事でした。よく噛むことで体にたくさんの良い働きがあります。

ひ：肥満予防 **み**：味覚の発達 **こ**：言葉の発生はっきり **の**：脳の発達
は：歯の病気予防 **が**：がん予防 **いー**：胃腸快調 **ぜ**：全力投球



【よく噛んで食べるために…】

① 噛み応えのある食べ物



② 食材を大きく切る



③ 飲み物や汁物で流し込まない



お手伝い・食の体験の機会を！



この時期の食事は、将来の体の基礎を作る大切なときです。食に関心を持つためにも、買い物や食事の準備、片付けなど自分の食事に関わる機会が持てるようにしましょう。また、いろいろな食材に触れ、苦手を減らしていくことも大切です。苦手な野菜を育てて収穫するなどの体験をしてみましょう。



ライフステージ別の食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどのお役立ち情報も！

白井市健康課 (047-497-3494)