

☆今月のテーマは「何でも食べよう！」です。

食べる事は生きるために大事なことで子ども達の健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。ただの栄養補給の為でなく、子ども達にとっては「楽しく食べる事」を大事にしていきたいですね！「何を」「どれだけ食べる」ことに加えて「誰とどのように」食べるかということも大切なことです。ご家庭でもできるだけ食卓を囲み、子ども達との食事時間を楽しんでほしいです♡



大事にしたい三角食べ

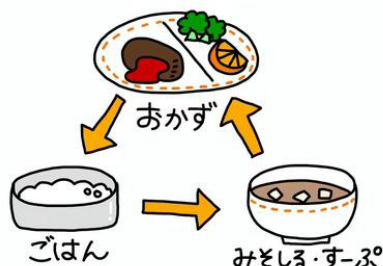
食育の中で大切な事とされている三角食べは主食（ご飯）、副菜（汁物）、主菜（おかず）を交互に少しずつ食べ進めることで、すべての料理を均等に食べる事です。この三角食べでは偏食の防止・味覚の育成・噛む回数の増加などのメリットがあり、保育園などで食育として取り組んでいます。



じょうずに
たべられるよ！



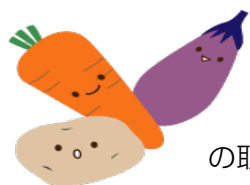
「順番にたべよう!!」



●三角食べのポイント●

子ども達に無理強いするのではなく、楽しく食事ができるよう声かけをしながら見守るようにしましょう！

三角食べは栄養バランスの取れた食事を摂り、偏食を防ぎ味覚を育むための一つの方法です。



偏食について

食事の偏りは、様々な健康問題のリスクを高める可能性があります。バランスの取れた食生活は体に必要な栄養素を十分に摂取し、健康を維持・促進するために不可欠です！

「食事の偏りが健康に与える影響」

栄養不足：偏食によりビタミン、ミネラル、タンパク質などの栄養素が不足し、免疫力の低下、疲労感、病気への抵抗力低下などの問題が起こる可能性があります！

「特に子供の成長に影響」

偏食は成長に必要な栄養不足を引き起こし成長の遅れや発育への悪影響が懸念されます。偏食を防ぐためにはさまざまな食品を少しずつ食べさせる工夫や家族みんなで食事を楽しむことが大切です！

