

食育講演会資料（一部抜粋）



食べることは ○○○!

平成28年4月15日（金）
松田小学校
宜野座村役場 健康福祉課
管理栄養士 大城 あかり

①

背が伸びたり、体重が増えたり
するだけじゃなく、
からだの中の脳や血管も成長中
→まだまだ未熟だよ

からだづくりに大切なものって
何だろう??



⑤

きいろのなかま

→エネルギーになる



⑨

からだづくりのスタート

お母さんのおなかの中で



体をつくり始める



②

生まれてから20歳になるまで

一生で1番成長する時期



特に、今の小学生のときが
1番大切なんだよ?



③

赤ちゃんや保育園生のときは
親にいろいろやってもらったけど、
小学生になったら自分でできることも
たくさんあるよね!

元気な大人になるために
今の時期の体づくりが大切!!



④

なんで食べないと いけないのかな?

「食べる」という行動は、
どういう意味かな?



⑦

あかいろのなかま

→からだをつくる



⑧

みどいろのなかま

→げんきをくれる



⑩

にがてな食べものも

まずは一口から...

チャレンジしてみよう!

⑪

げんきをつくる



⑫

よくかんで
食べる



⑬

のう

にスイッチが入る



⑭

あごや顔のきん肉が
丈夫になる

発音が
しっかりする



⑮

はの病気を予防する



むし歯菌が増えるのを防ぐ
はのよごれを
あらい流す

⑯

しっかりかむこと

食べものの味が
わかる



⑰

食べものに形がある

見たときの満足感
たのしさ



⑱

栄養補助食品
(えいようほじょしょくひん)

補助(ほじょ)
→足りないぶんをたすけてくれる

⑲

食事がメイン!!

食べるじかんや
量を考えてね

⑳

学校がおわって、夕ごはんまでに時
間があるとき

もしも、なにか食べたいなら...
小さめのおにぎり など

夕ごはんをのこさないよう
おやつは少なめに...



㉑

ま と め

3つの色にわけてみる

にがてな食べものも
一口から!!

よくかんで食べる



㉒

※小学生のこの時期の食事は、大切です。特に朝食はこの日のスタートのエネルギー源となります。バランスの良い食事を準備してあげられるといいですね。その食事をよくかんで食べることも重要です。ご家庭でも今日からすぐにでもできる取り組みの一つです。ご協力、よろしくお願い致します。