

食育ひろば



令和2年

5月

No.21

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

がくどうき しょうがくせい ころ ころ ぎゅうそく せいちょう
 学童期（小学生）は、心とカラダが急速に成長
 します。この時期に身に付けた生活習慣や食習慣が
 しょうらい けんこう みらい じぶん ため いま
 将来の健康につながります。未来の自分のために、今
 けんこう かんが
 から健康づくりについて考えよう！



健康なところとからだゲットだぜ！の巻

1

おづみんは、食べること
って好き？



もちろん大好き！
 えいよう
 栄養のバランスだって
 かんが たい
 考えて食べているよ。

2

しない しょうがくせい と
 市内の小学生にアンケートを取っ
 てみたら、食育に関心を持っている子
 どもは、なんと2人に1人だけ。（少ない！）
 5年前に取ったアンケート結果と比べる
 と食育に関心を持っている子どもは減
 っているんだよ。

なんと！！



3

じぶん しょく けんこう かんしん も
 自分の食や健康に関心を持ち
 つぎ と く
 次のことに取り組もう！

- ☆早寝・早起き・朝ごはんに取り組もう。
- ☆食事のリズムを整え、健康的な食生活を送ろう。
- ☆楽しく身体を動かす習慣を身に付けよう。
- ☆食の体験活動を通して、食の世界を広げよう。

etc

4

けんこう
 「健康な“ところとからだ”ゲットだぜ」
 あいことば きみ ひとり けんこう
 を合言葉に君たち一人ひとりが健康づくり
 かつどう と く たいせつ
 活動に取り組むことが大切なのよ。



いっしょ
 一緒に
 と
 取り組もう！



*つぎの「食育ひろば」は、9月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181