

1

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、脳や身体を目覚めさせ、1日中元気に過ごすことができます。特に「ご飯」はゆっくり消化吸収され腹持ちが良く、長時間安定してエネルギーを補給できます。



2

野菜を食べよう

野菜に含まれるビタミン、ミネラルや食物繊維は体の調子を整え、免疫力を強くします。また、野菜をしっかり食べることは肥満予防、むし歯予防につながります！



3

間食(おやつ)の役割

幼児期のおやつは、朝・昼・夕の食事ではとり切れない栄養を補うための大切な役割があります。食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分などを補給しましょう。



4

水分補給は水・お茶！

こどもの水分補給には水や薄めた麦茶などノンカフェインの飲料が適しています。甘い飲み物には糖分が多く、飲み過ぎるとむし歯や肥満の原因に。



5

食事の準備をお手伝いしよう

食事の準備など簡単なお手伝いは、食べる意欲につながります。料理を皿に取り分けたり、箸を準備したり、できる範囲でやってみましょう。



6

「いただきます」の前に手を洗おう！

手洗いは感染症予防の基本です。食事の前はもちろん、外遊びのあとなども手を洗いましょう。



7

「いただきます」「ごちそうさま」は元気よく！

「いただきます」「ごちそうさま」は食材や自然の恵みへの感謝の気持ちを表します。こどもも大人も心を込めてあいさつしましょう。



8

歯を大切にしよう！

毎日の歯みがきがむし歯予防につながります。お子さんが楽しく歯みがきした後は、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。



9

早寝・早起きを心がけよう！

人間は朝の光で体内時計をリセットし、体温やホルモンの分泌を調節します。また、成長に必要なホルモンは夜寝ているときに分泌されるため「寝る子は育つ」と言われるのです。



10

からだをたくさん動かそう！

からだを動かす遊びを十分に行うことは、様々な動きを身につけるだけでなく、心肺機能や骨形成にも役立ちます。



石巻市食育推進キャラクター☆いしのまっき隊



とまとまっき



さばまっき



こねぎまっき

保育所好評レシピ集
石巻市ホームページ

石巻市



お子さんの生活を振り返り、食育に取り組んでいるか確認してみよう

1	毎日 朝ごはんを食べている	はい	いいえ
2	好きな野菜が3つ以上ある	はい	いいえ
3	おやつは時間を決めて食べている	はい	いいえ
4	飲み物は水やお茶にしている	はい	いいえ
5	食事の準備など、お手伝いしている	はい	いいえ
6	食事の前に手を洗っている	はい	いいえ
7	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしている	はい	いいえ
8	歯みがきを毎日2回以上している	はい	いいえ
9	夜は 21 時前には寝ている	はい	いいえ
10	からだを使った遊びや運動をしている	はい	いいえ

「はい」: _____ 個 「いいえ」: _____ 個

「はい」が8個以上:素晴らしい!この調子で続けよう!

5個~7個:たくさん取り組んでいますね!

4個以下:もっと頑張ろう!取り組めるところから始めてみましょう!

石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう



「第4期石巻市食育推進計画」(令和6年度~令和10年度)

この計画は、家庭、学校、保育所、地域等を中心に食育に取り組み、こどもから大人まですべての市民が健やかな体と心を育むことを目指すものです。「食習慣と健康」「地産地消」「食文化の継承」「食の安全・安心」を基本方向とし、食育の推進に取り組んでいくこととしています。