

# 子育て世代の皆さんへ こどもの「食」をみつめよう！

熊本市こどもの食育推進ネットワーク

## 【食育目標】「楽しく食べるこどもに」

こどもたちは食事を楽しく食べていますか？

こどもたちが「食」に関心を持ち、楽しく食べるために次の目標があります。

### 目標1 食事のリズムがもてる

- ・おなかがすいた感覚が持てる生活をおくろう
- ・朝ごはんを毎日しっかり食べよう

### 目標2 食事を味わって食べる

- ・主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをこころがけよう
- ・いろんな味を経験しよう
- ・食事の前にはきれいに手を洗おう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんと心をこめてしよう



### 目標3 一緒に食べたい人がいる

- ・こどもだけで食事をしないように心がけよう
- ・さまざまな年代の人たちと一緒に食事をしよう

### 目標4 食事づくりや準備にかかわる

- ・家族で食事づくりや準備に参加しよう
- ・「食事づくり」という絶好の食育チャンスを活用しよう

### 目標5 食生活や健康に主体的にかかわる

- ・食育の最初の一步として「食べものの話」をしてみよう
- ・家族で食べものや身体について話をしよう

## 【活動テーマ】

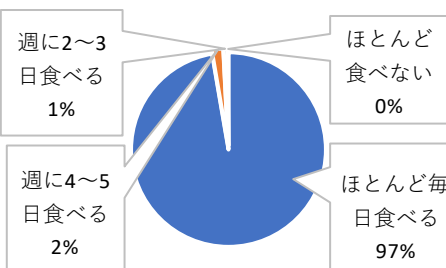
### その1 「しっかり食べよう 朝ごはん（早寝・早起き・朝ごはん）」

朝ごはんは、毎日“しっかり”食べていますか？

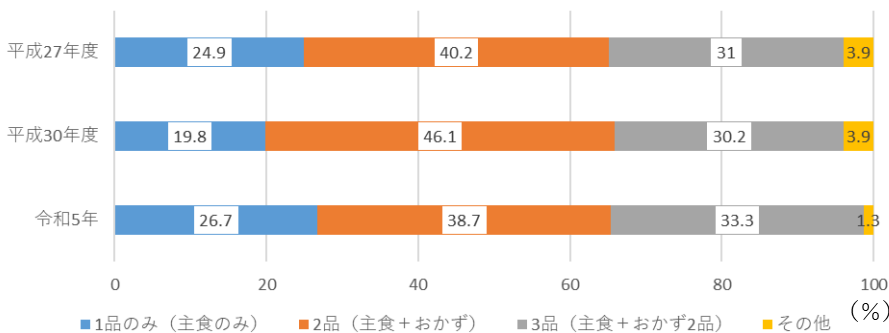
「食事のリズムがもてる」こどもになるためには、まず、朝ごはんを毎日しっかり食べることです

朝ごはんは、生活リズムの基本となり、排便の習慣や活動の意欲にもつながります。

#### 令和5年度 朝食をとる割合（1～5歳）



#### 朝食の内容（1～5歳）



（令和5年 熊本市健康づくりに関する市民アンケート調査結果より）

#### 献立は主食・副菜・主菜をそろえるのが理想的

副菜：野菜・きのこ料理など



主菜：卵や魚、肉料理など

主食：ご飯やパン、シリアル



副菜：具だくさんの汁物など

#### 簡単組み合わせ例



ゆで卵



おにぎり



トマト

主食のみの方は、一工夫を



牛乳・乳製品



果物

### その2 「いっしょに食べるとおいしいね（共食のすすめ）」

～家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。～

食を共にする「共食（きょうしょく）」で、食事のマナーや食文化も伝わります。

# 熊本市こどもの食育推進ネットワーク

熊本市では、乳幼児期のこどもたちとその保護者の食育に携わる保育園・幼稚園、地域支援者と連携・協力し、「熊本市こどもの食育推進ネットワーク」をつくりました。それぞれの専門性を活かした地域における食育活動を展開していきます。

## 保育園・認定こども園 等

- 給食を楽しく食べる体験や絵本・栽培活動などを通して、こどもの食や自然への関心を育みます。
- 「食育だより」などによる家庭への情報提供や給食展示などを行っています。
- ひとりひとりのこどもに応じて（離乳食・アレルギーなど）ご家庭と連携を図って取り組みます。
- 保育幼稚園課や地域の関係団体と情報交換を行い、連携した食育活動を行います。



## 幼稚園

- 栽培・収穫・調理体験など、こどもたちの手で“育てる”“作る”食す“体験活動を行っています。
- お弁当を通して、こどもたちやその保護者へ食育の支援を行います。
- 地域の関係団体と連携した食育活動を行います。



## 子育て支援センター

地域のこどもたちやその保護者の食育を支援します。

- 離乳食講座・食育講座・親子クッキング
- 野菜の栽培・収穫体験
- 地域の異世代との交流会



## 食生活改善推進員

- 幼稚園・保育園・小学校からの依頼で食育活動を行います。
- 地域の子育てサークルに食育の支援を行います。
- 親子クッキングを公民館等で実施します。
- 地域のイベント等に協力・参加します。（食事バランスの話、チラシの配付、試食）

## 栄養士会

各種健康フェア、健康教室などで食品サンプル等を用いながら食育活動を行います。また、親子クッキングや調理実習等において、栄養講話や食生活のアドバイスを通して食育へつなげています。



## 民生委員・児童委員/主任児童委員

地域のこどもたちやその保護者へ、子育て支援を通じた食育の支援を行います。

地域の民生委員・児童委員、主任児童委員が開催する子育てサークルでは、手作りおやつやその他料理等の作り方や試食の提供なども行います。



## 農水ブランド戦略室

熊本の農水産物等の情報提供や、地産地消フェアや直売所等を通じて、食育や地産地消推進のための事業を行います。



## 区役所 保健こども課

健診や相談時・出前講座などで食育を通して子育てを支援します。

## 教育委員会・小学校

学校給食を中心として教育活動全体を通じた食に関する指導を行います。

## 熊本市 保育幼稚園課・こども支援課 健康づくり推進課

食育に関する情報の提供などを行い、関係団体の食育活動への支援を行います。

ホームページ

「食育のひろば」をご覧ください。  
「くまもとの食」をクリック



お問い合わせ先（ネットワーク事務局）  
熊本市役所健康づくり推進課

TEL 328-2145