

食育教室

食べ物の仲間を知り、好き嫌いをなくいろいろ食べよう

食べ物は、体の中に入ってどのような働きをするかによって、「黄」「赤」「緑」の3つの色の仲間分けをします。

この3つの仲間の食品を組み合わせることで、バランスのよい食事になります。

健やかな成長と健康を作るために、とても大切です。



これから成長期を迎えるこの大切な時期に、食べ物が体の中に入ってどうなるかについて知り、自分が生涯健康でいるために、好き嫌いをしないでいろいろな物をバランス良く食べることの大切さを知ってもらいたいと思い実施しました。

近年、子供の生活習慣病が増えています。また、栄養の偏りから味覚障害、便秘も増えています。様々な病気が、偏った食生活からおきているわけです。

食べ物の好き嫌いは、食べ物だけにおさまらず、色々なことに通じ、我がままな性格を育てるとも言われています。

この時期に、自分から進んで何でも食べてみようという気持ちを持たせるように、ご家庭でも応援してあげてください。よろしくお願いいたします。

