

令和4年度

しばた

食育通信

第4期柴田町食育推進計画ができました

(令和4年度～令和8年度)



食卓から育む 健康な心とからだ

「食育」とは

食への「知識」と「選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むこと

計画のテーマ：「家庭」「食への楽しみ」

第4期柴田町食育推進計画（令和4年度～令和8年度）では、家庭で食への楽しみを育てることをテーマの一つとしています。

食で心もからだも健康となるよう、家庭を中心に保育所や幼稚園、学校、地域、生産者などが関わって食育に取り組むことが示されています。



乳幼児期は「食と初めて出会う」大切な時期

乳幼児期は心身の成長が著しく、食べる意欲が生まれる時期です。また、この時期は家庭で初めて食と出会う場所であり、様々な食体験を通して健やかな心とからだを育てます。ぜひ、親子で食事づくりや食卓を囲み、お子さんの食への「楽しさ」や「発見」を共有してみてください。

うら面につづく⇒

毎日の食事を楽しもう！ ～家庭でできる食育のポイント～

① 家族一緒に食事を楽しむ機会をつくる



- 1人での食事は避け、「いただきます」「ごちそうさま」を習慣にして、できるだけ家族みんなで食卓を囲みましょう。
- 家族バラバラのメニューではなく、同じメニューにすることで、おいしさを分かち合うことができ、より食事が楽しくなります。

② 朝ごはんから規則正しい生活リズムをつくる



- 早寝早起き朝ごはんを基本にお子さんが「おなかが空いた」という感覚が持てる生活リズムを作りましょう。
- 町では、「早寝早起き朝ごはん」に関する動画を作成しました。下記QRコードよりぜひご覧ください。

＊はなみちゃんのわくわく運動会＊
動画はこちら



③ 積極的にお手伝いの機会をつくる

- お手伝いを通して、食材に触れることで食への興味・関心を育てましょう。
- 簡単な作業を一緒に行うことで、食事づくりを楽しみましょう。

親子で楽しく
クッキング

簡単タコライス風ごはん



<材料：4人分>

ごはん	…600g(1人150g)	} A
合いびき肉	…200g	
玉ねぎ	…200g	
サラダ油	…小さじ1	
ケチャップ	…大さじ2	
塩	…少々	
水	…大さじ1と1/2	
レタス	…1/4個	
ミニトマト	…8個	
スライスチーズ	…4枚	

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水に浸す。パリッとしたら水気を切る。
- ②ミニトマトはヘタを取り、4等分に切る。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、合いびき肉を加えて炒める。
- ④ひき肉の色が変わったらAを入れて炒め、中火～弱火で煮詰める。汁気がなくなったら火を止める。
- ⑤スライスチーズは好きな型で型抜きする。
- ⑥お皿に盛り付ける。

一緒にやってみよう！

★レタスをちぎる ★トマトのヘタを取る



～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

発行：柴田町役場 健康推進課 保健班