



第1回 みんな元気！！元気のもととは食事から

～健やかな体と心の成長のために～



☆今回の講座では子どもの心と体の健康と『食』の関係について考え、『食』の大切さを学びました。

◆ 講座の概要

1 食育って必要ですか？

食育はとても必要です。今の子どもの食生活が十年後、二十年後の体をつくりまします。大人になって生活習慣病などにならないためにも、健康な体を保つためにも偏った食事をしないように、今からしっかりと気を付けてあげましょう。



2 基本的な生活習慣が子どもたちの土台を作る

・眠りの大切さ

・朝ごはん

『眠り』や『朝ごはん』『排便』『運動』といった基本的な生活習慣が子どもの元気（体の疲れをとったり、怪我や病気を治したり）や、学習に対する意欲（集中力や記憶力など）をつくりまします。



3 食べもので体を作り、食べ方で心を作る

・偏食

偏食がある子は協調性がない、我がままであるなどの傾向があるようです。体も心も元気になるには、色々なものをバランス良く食べることが大切です。

・心はどこにある？

心は脳にあります。脳に栄養が足りなくなると、ぼんやりしたり、イライラしたり、集中できなかつたり、すぐにカッとなつたりします。脳が疲れると心が疲れてしまいます。

脳のエネルギーは『ブドウ糖』だけです。心を安定させるためにもごはん・パン・めん類・いも類などをしっかりと摂りまします。



・命のリレー

給食は多くの方々の手が掛かっています。みなさんのおかげで食べることができます。生産者の方、店舗で働く方、調理員さん、給食委員会の子どもたちなど、多くの人に感謝していただきましょう。



4 家庭は子どもにとって基地のような存在であってほしい

・食事をとおして見えるもの

家庭の中で食事をしながらの会話など、親子のふれあいをとおして子どもを見てあげる、見守ってあげることが大切です。そうすることで子どものちょっとした変化にも気付いてあげることができます。
(悩みがあるのかな・・・など)

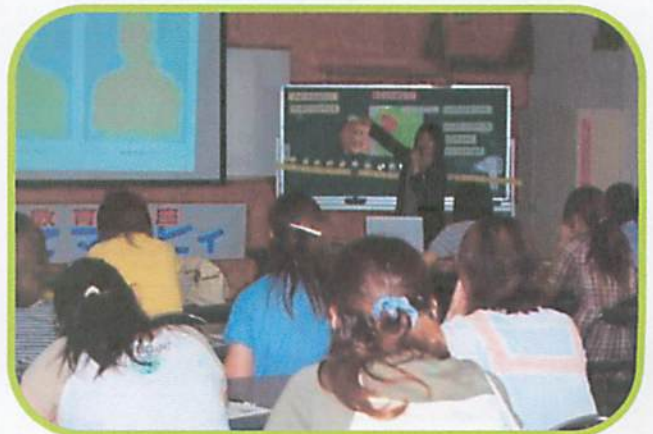
・お手伝い、大歓迎！！

家庭でのお手伝いは立派な『食育』です。興味がある時にさせることが大切です。小さな頃から何でもさせることは子どもの財産になります。例えば、包丁で食材を切ることで子ども自身の自信につながります。



5 子育ては親育ち

子育てをすることで親自身の世界が広がり、子どもを通して成長することができます。また、子育ては苦しいこともあります、楽しいことも多くあります。日々、成長していく子どもを見ることは嬉しいことです。お子さんの存在に感謝しましょう。





受講生の皆様からの貴重なご意見です！！

- ♥ 子どもが聞いてもわかりやすいような講座だった。
- ♥ 食事は大事だと分かっていてもなかなか実践出来ません。特に朝は子どもも私も大忙しで手抜きメニューばかり。今回の講座に参加して食育の大切さを改めて勉強できて有意義なものになりました。
- ♥ 朝ごはんがいかに大切なのか分かりました。朝は本当に忙しいですが、朝ごはんを頑張って作っていきたいと思います。
- ♥ パワーポイントや黒板を使って、目で見ても理解できる講義にしてくださり、ありがとうございました。聞きやすく、分かりやすく、家で子どもとゆっくり話してみたいと思いました。
- ♥ 子ども達もこのような『食育』の授業を受けていることが分かり、良かったです。子どもは夏休みの目標を『早寝・早起き・朝ごはん』にしているので、しっかり朝ごはんを食べて、夏休みを乗り切りたいと思いました。
- ♥ 『食育』についての知識が私自身、曖昧だったので、とても良かったです。朝食も頑張って作りたいです。
- ♥ 同じ母親の目線でとても分かりやすいお話でした。毎日の食事の中で気を付けた方がよい点を知る事が出来たので、早速今日から始めたいと思います。学校の給食が美味しいと子どもはいつも言っています。
- ♥ とても分かりやすく、為になる講座でした。今日の内容を子どもと一緒に受けられたらいいのに、と思いました。学校で熊野先生から指導を受けられる子ども達が羨ましいです。
- ♥ 食事の話だけでなく、家庭のあり方や眠りの大切さなど、とても勉強になる内容でした。子ども達に教える内容と同じものを使って分かりやすく説明がなされ、改めて『食』について教えられた気がします。最後は言葉の大切さも交えて深い内容に感謝いたします。