

# 食育って何？

私たちの毎日の食事は、生涯にわたって大切な心と体を育み、次の世代を育てていくよ。

## 食育とは…

- 生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの。
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



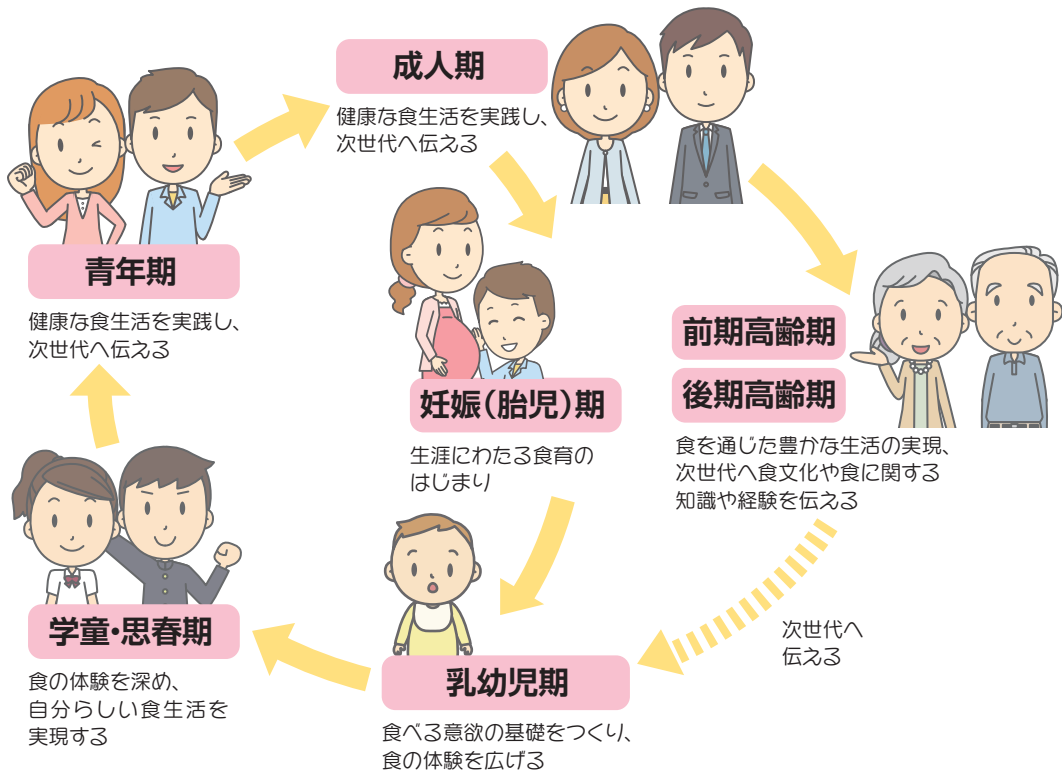
参考文献：農林水産省 発行「食育ガイド」

# 生涯大切にしたい食育

## それぞれのライフステージで食育の取組みを大切にしよう

私たちは毎日食事をしています。そして、その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。

子どもから高齢者まで全ての人々が「食について知らないことを学ぶ」「自分の知っていることを教える」「学ぶ・考える過程に協力する」という姿勢で、できることから始めることが必要です。



えひめの保育士を全力応援! 現役の方も、復帰をお考えの方も、  
保育士を目指す方も。あなたの保育のキャリアをサポートします!

### 相談

- ▶ 就職や就労の悩みについて
- ▶ 保育士の募集について
- ▶ 資格取得について

### 情報提供

- ▶ セミナーやサロン等の開催案内
- ▶ 保育所等の求人情報
- ▶ 利用できる新制度の案内

### 学び

- ▶ おしゃべり保育サロン
- ▶ 保育士応援セミナー
- ▶ 研修会 ▶ 職場体験


愛媛県保育士・保育所支援センター 愛媛県社会福祉協議会 福祉人材部 人材研修課内  
〒790-8553 松山市持田町3-8-15 愛媛県総合社会福祉会館2階 TEL 089-921-5344 開所・電話受付時間:9時~12時、13時~17時



# 主食、主菜、副菜

## バランス良く食べよう!

体に必要な全ての栄養が入っている食べ物はありません。色々な食べ物を組み合わせて、体に必要な栄養をしっかり摂りましょう。主食、主菜、副菜の3つをそろえると見た目も栄養のバランスもよくなります。

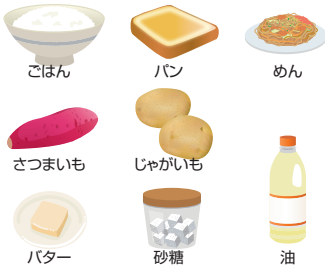


**主食** ごはんやパン、めん類などの穀類(おもにエネルギーのもとになる食品)

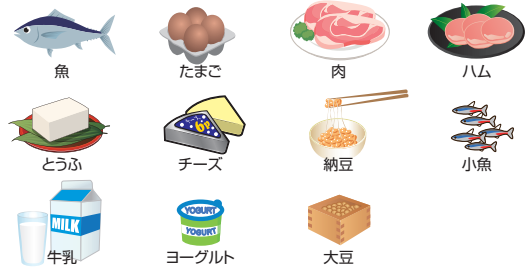
**主菜** 肉や魚、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず

**副菜** 野菜やきのこ、海藻類(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず

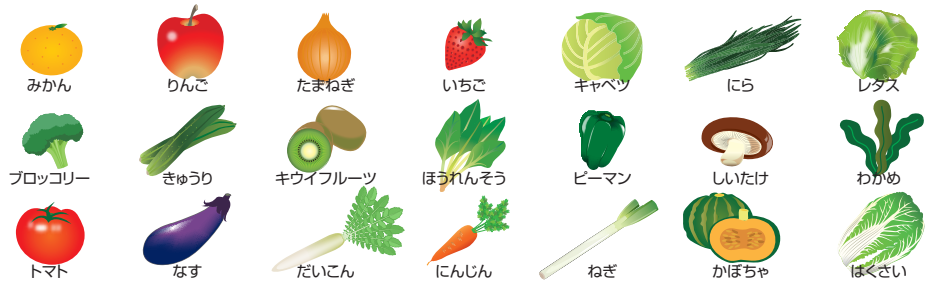
### おもにエネルギーのもとになる



### おもに体をつくるもとになる



### おもに体の調子を整えるもとになる



愛媛県では、朝食・野菜の摂取や減塩を中心に、食生活・栄養改善を推進する「愛顔のE-IYO(えいよう)プロジェクト」に取り組んでいます。

# 朝ごはん食べてる？

## 1日のスタートは朝ごはんから。

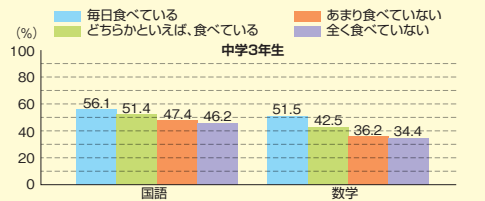
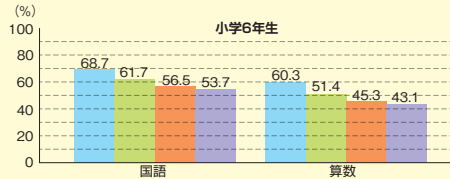
朝ごはんは1日のパワーの源です。朝ごはんを食べると、食べ物の栄養が体に行きわたり、眠っている間に下がっていた体温が上がり始め、体は目覚めます。体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

### ○朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ!

朝ごはんを毎日食べている子どもと食べていない子どもを比較すると、朝ごはんを毎日食べている子どもの方が成績がよいという結果が出ています。



【朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係】

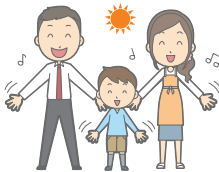


参考資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(R7年度)

### ○朝ごはん欠食は肥満のもと!

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

朝ごはんをしっかり食べるためには



早起きしてゆとりをもつ



夕ごはんを夜遅くに食べない



寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかしをしない

## よく噛んで食べると こんなよいことがあるよ。

よく噛むと早食いを防止して、満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

よく噛んで舌で味わって食べると  
美味しいよ!

