



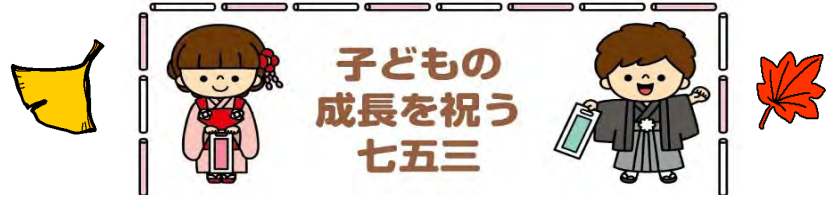
# 食育だより

令和 4 年 11 月号

(作成者) 栄養士 野原正子



## とっても大切! 早寝早起きと朝ごはん



### 子どもの 成長を祝う 七五三

## 規則正しい食事時間

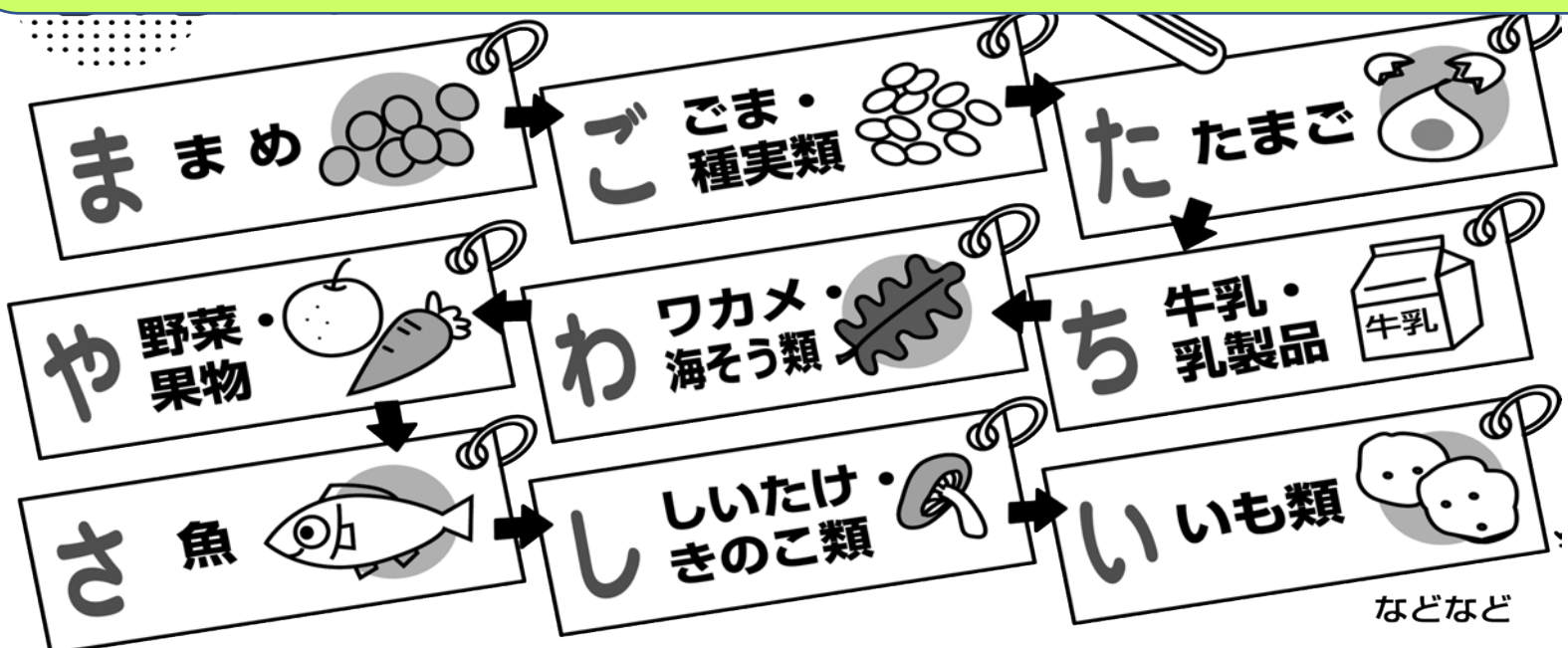
家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？  
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な  
栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。  
間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です  
(200kcal 前後)。食事の時間を決めて、お腹の空  
く生活リズムを身につけるようにしましょう。

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳  
の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。  
これまで無事に成長したことを感謝し、今  
後も健やかであるようにお参りします。千  
歳飴の千歳は千年という意味で、子ども  
の健康と成長を願い「長く伸びる」という  
意味と、延命長寿を願う意味も込められて  
います。縁起のよい紅白となっており、袋  
にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描  
かれています。



## 「まごたちわやさしい」

日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた言葉です。手軽にいろいろなものが手に入る現代では、食の欧米化がどんどん進み、食生活も乱れがちという方も多くなってきました。そんな現代ですが、この合言葉「まごたちわやさしい」を意識することで、食生活を改善することができるかもしれません。食卓でクイズにすると楽しい食育になりますね。



\*ご飯に含まれるでんぷん(糖質)は、脳が働くための基本的なエネルギー源です