食　育　だ　よ　り　10月号

R8.10.1　友田保育園





10月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなり過ごしやすくなりました。元気な子どもたちがますます活動的になる季節ですね！食欲も増し、**心身ともに成長する時期**でもあります！

「食べたい！」という気持ちを大事に、秋の味覚を楽しみながら、風邪に負けない体を作っていきましょう！



食べるコトは「生きることのコトの根っこ」
子どもの食べる意欲を育てよう!!





① 食事は時間を決めて！

ダラダラおやつは、食事の時に食欲が出ないだけでなく、虫歯のリスクが高くなったり、太りやすくなってしまう。お腹が空く生活リズムをつくりましょう。

② 家族と一緒に楽しい食卓を！

「おいしい」「楽しい」経験を重ねることで、自発的に食べる力を引き出せます。家族がおいしそうに食べているとマネしたくなるので一緒に食べて、楽しく食事をしましょう。



③ 体を動かして、たくさん遊ぶ！

日中にしっかり遊んで体を動かし、食事の時間に自然とお腹がすく感覚を育てましょう。



食事を「楽しい時間」と感じられる雰囲気づくりと、生活リズムを整えることが大切！





「世界食料デー」は国連が定めた**世界共通の記念日**です。世界中の人々が協力し合い、飢餓を解決することを目的に制定されました。



今、世界の飢餓人口は約６億4500万人。
13人に１人が飢餓に直面しています。

「2030年までに飢餓をゼロに」
国際社会は持続可能な開発目標（ＳＤＧｓ）の中で、2030年までに「飢餓をゼロに」することを約束しています。





「食べる幸せ」をみんなで分かち合える世界にするために、必要なのは私たち一人ひとりの関心と行動です。



９月の食育の様子

ぞう組さんが真ん丸月見団子を作ってくれました！





10 月の食育
焼き芋

