



だより

# 楽しく食べる子どもに

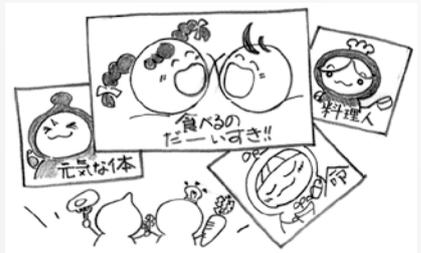
「食」で自分の体は作られ、

今の豊かな「食の体験」が

生涯の健康につながります。

保健医療課健康推進係

☎0824・73・1255



食べることは生きるための基本で

す。乳幼児期から、「食」の大切さを意識し、発育・発達段階に応じた豊かな「食の体験」を積み重ねていくことで、子どもは生涯にわたって健康で楽しい生活を送ることができます。子どもが「食」に関わりながら成長し、「楽しく食べる子ども」になっていくよう支援していきます。

支援の5つのポイント (厚生労働省「食からはじまる健やかガイド」より)

「食事のリズムがもてる」

幼いころからぐっすり眠り、しっかりと遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活のリズムが身に付きます。1日3回の「いただきます。ごちそうさま」でめりはりのある生活をしましょう。

「食事を味わって食べる」

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。離乳食のころからさまざまな味を経験し、いろいろな食材を見て、触ることで「食べよう」とする意欲が育ちます。五感(匂い・音・見

た目・歯ごたえ・味)を使っておいしさの発見を繰り返す経験が大切です。

「一緒に食べたい人がいる」

家族や仲間などとの和やかな食事を体験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが大切です。

「食事づくりや準備に関わる」

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるだけでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションを図るいいチャンスです。子どもと一緒に買い物や料理、ときには食材の栽培や収穫といった食に関わる経験をしましょう。

「食生活や健康に主体的に関わる」

幼児期から、「食べたい物」を話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、遊びや絵本などを通して「食べ物や身体のこと」を話題にしたりする経験を増やすことが大切です。食べ物だけでなく、自分の身体や健康に興味と関心を持てる子どもに育ちます。

## 子育て通信

# あそびっ子

児童福祉課  
あんしん支援係  
☎0824-73-0051

応援します！あなたの子育て

庄原市子育てファミリー会  
提供会員募集

あなたも提供会員として一緒に活動しませんか？

ファミリー・サポート事業は、育児を応援したい人と育児を応援してほしい人が、相互に関わり合って安心して子育てをするための、会員組織の相互支援活動(有償ボランティア)です。緊急時など必要に応じて子どもを預かります。

子どもが好きな人、地域の中で子育て家庭を応援したい人、自分の空いている時間に何か支援活動ができないかなと思っている人は、まず、その思いをお聞かせください！  
こんなときに利用できます

- 保育施設などへの送迎、保育開始前や終了後
  - 学校の放課後
  - 学校・保育施設の休み中(土・日・祝日・長期休暇など)
  - 病後の回復期で、保育施設などへの通所が困難なとき
  - 保護者の入院や出張など、緊急時の一時預かりや宿泊支援
- この他にも必要に応じて子どもを預かります。

### 利用料金一覧

	平日	土・日・祝日・ 年末年始	宿泊	妊婦健診時・兄弟姉妹の 医療機関受診時	
				(平日)	(土・日・祝日・ 年末年始)
提供会員への 支払額	600円	700円	3,000円	600円	700円
内訳	依頼者利用料	300円	350円	200円	230円
	市の支援額	300円	350円	400円	470円

※利用料金は1時間当たりまたは1泊当たりの金額です。  
※2人目からは半額になります。

### 申し込み・問い合わせ

児童福祉課あんしん支援係  
☎0824・73・0051  
FAX 0824・75・0195



イラスト  
山内保育所園児



イラスト  
東城保育所園児