

「食育推進チーム」だより

～富士見町食育推進計画を推進します～

『好き嫌いせず食べよう ～3人のげんきッズ～』

富士見町立富士見保育園 栄養士

富士見町の保育園では年長児を対象に、絵本のキャラクター「げんきッズ」を使ってバランスよく食べることの大切さを指導しています。今日の食事には黄色、赤、緑のげんきッズが3人も入っていましたか？

げんきにあそぶ！
ちからになる



きいろキッズ

ご飯、パン、
麺類、芋類
に隠れているよ！



じょうぶな！
からだをつくる



あかキッズ

肉、魚、
牛乳、豆類
に隠れているよ！



おなかのおそうじ！
びょうきかうまもる



みどりキッズ

野菜、果物、
きのこ、海藻
に隠れているよ！



給食に使用した食
材を子どもたちが
色分けします。
黄色、赤、緑、
全部そろったね



「お野菜を食べないと病気をやっつけるげんきッズがいなくなっちゃうね！」と、好き嫌いや偏った食事がなぜいけないのか、子どもたちなりに理解してくれています。

朝食は黄色だけだったりしていませんか？朝昼晩の3食とも3色そろったバランスのよい食事を目指しましょう！

健康ふじみ通信

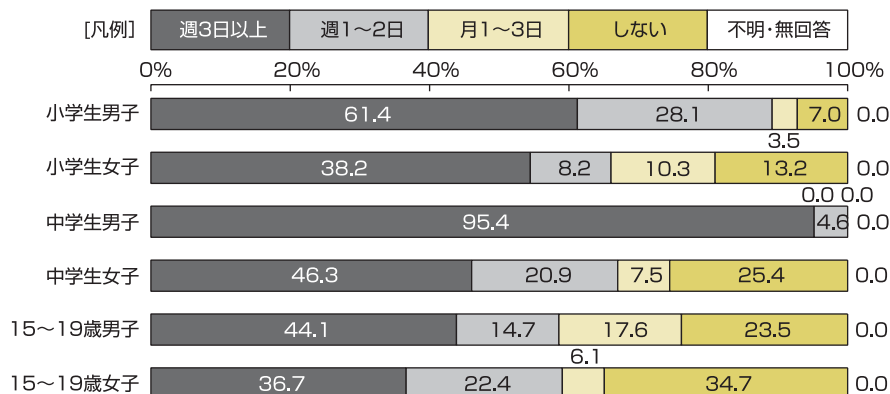
～心も体もいきいきと

楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

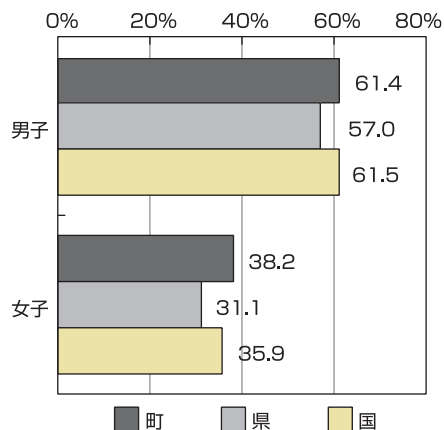
『運動編』 富士見町の子どもの運動習慣

● 運動習慣のある子どもの割合



資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査（平成24年度）

● 運動習慣のある子ども（小学生 県・国比較）



- 運動習慣のある子どもの割合は、男女ともに中学生が高くなっています。中学校卒業後は、男女ともに低くなる傾向にあります。
- 小学生の運動習慣を国・県と比較すると、女子は高くなっています。
- 保育園年中児の身体を動かす遊びは、保育園以外では「ほとんどしない」が1割程度いる状況です。

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。活発な身体活動を行うことにより、消費エネルギーが増え、身体機能が活性化されます。その結果、血糖や脂質がたくさん消費され、内臓脂肪が減りやすくなります。

また、運動によって消費エネルギーが増加し体力が向上すると、血糖値や脂質異常、高血圧などが改善されて生活習慣病の予防につながります。子どものうちから日常的に運動習慣を身につけ、楽しみながら将来の予防ができると良いですね。

