



食べ物や栄養が健康と病気へ与える影響を過大に信じることをフードファディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考えて判断しましょう。

体にいい？

体に悪い？

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体にいいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体にいいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



フェイクニュースにだまされないで！

フェイクニュースとは、うその情報でつくられたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうかもわからないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなくても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。

〇〇〇は病気に効く

拡散希望

輸入がストップするらしい



災害時に役立つ

鍋でごはんを炊こう

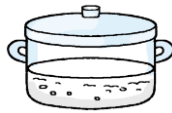
★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米（一人分80g）をはかって、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。

①



②



③



④



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳じょうしのおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子供達ともに振り返ってみましょう。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



子供達の好きな献立

今月は子供達が喜んでくれたカレーピラフ、ハンバーグ、ポテトサラダ、リクエストされたお好み焼き、マドレーヌ、パン耳ラスクをメニューに入れました。

