



かにえ食育だより

「地域から食を考える！」～支え愛 みんなで食を考えよう～

みなさん、「食育」をご存知ですか？

「食育」とは・・・自らの「食」について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習の取り組みです。

近年、「食」を取り巻く環境は大きく変わってきています。



蟹江町でも、このようなことが **問題** になっています！！

- ・ 肥満・やせすぎ・・・中高年の肥満が目立つ・若い女性のやせ
- ・ 食生活の乱れ・・・朝食を摂らない生活の人の増加・外食が多い・孤食
大人は子どもの食生活に関心が低い
- ・ 食に関する意識・・・食生活に関心がある人は多いが、なかなか改善に結びつかない

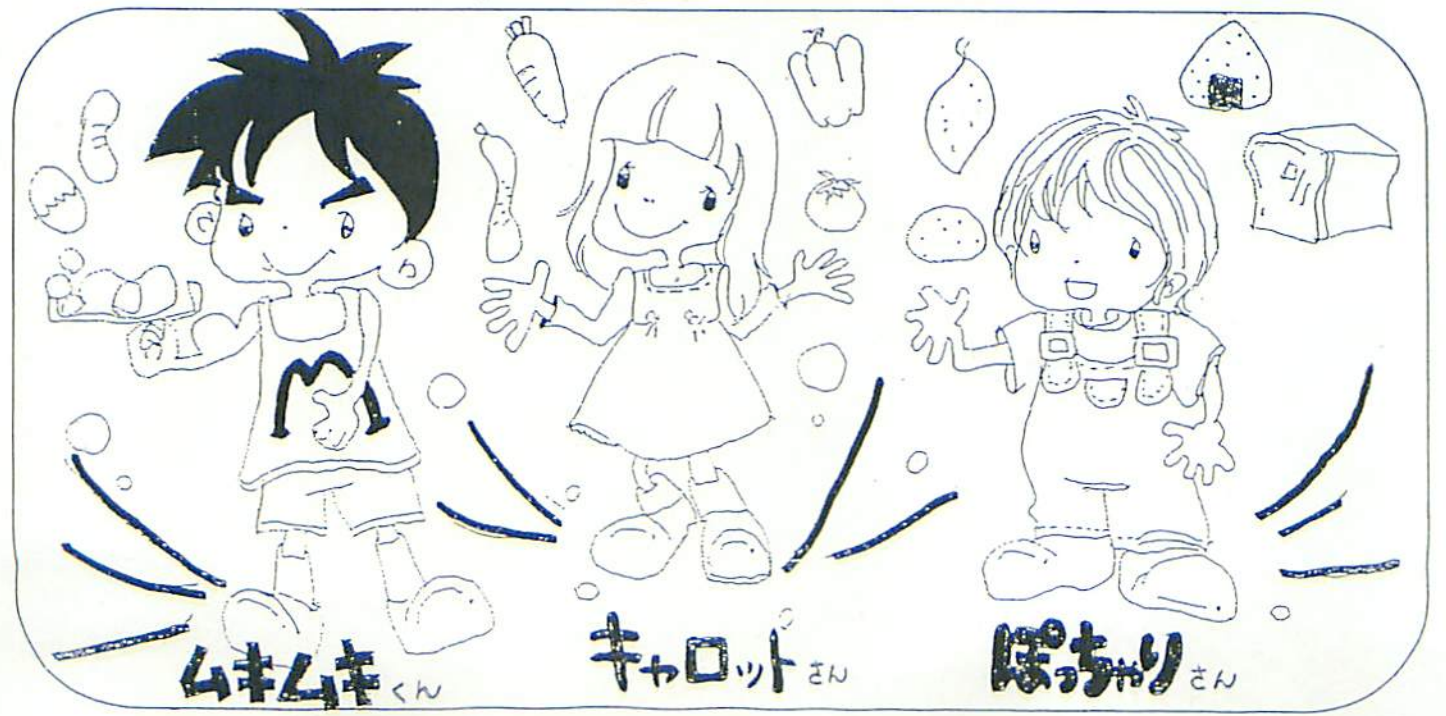
そこで、蟹江町では「かにえ活き生きプラン21」の「栄養・食生活」分野での食育として位置づけ、楽しく食育を学んでもらうために、キャラクターを作りました。キャラクターの家庭を通じて「食」について考えていく機会を作っていきたいと思います。

キャラットさん・ムキムキくん・ぽっちりさんが、「食育」をお伝えします！！

あか・きいろ・みどりの食べ物をそれぞれのキャラクターの好物で表現しています。

あか・きいろ・みどりの 3 色を取り入れ
バランスのよい食事を心がけましょう！

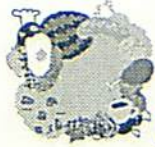
- 「あか」・・・魚・肉・たまご・大豆製品など
- 「きいろ」・・・ご飯・パン・いも・麺類など
- 「みどり」・・・にんじん・ねぎ・ピーマンなど



ムキムキくん

キャラットさん

ぽっちりさん



かにえっ子元気の歌 (サザエさんの替え歌)

1 おさかな たまごに にく とうふ たべたなら
 からだや きんにく グングーン おおきく
 みんなが たべている～ パクパク たべている～
 あか～い えいようで～ きょうも げんきだよ～



2 はっぴに にんじん ねぎ ピーマン たべたなら
 おかぜも ひかずに バイキンマン やっつけろ
 みんなが たべている～ ニコニコ たべている～
 みどりの えいようで～ きょうも げんきだよ～



3 ごはんにおいもに パン うどん たべたなら
 ちからも モリモリ げんきに なれるよ
 みんなが たべている～ モリモリ たべている～
 きいろの えいようで～ きょうも げんきだよ～



「食育」を身近に感じてもらうために、♪「かにえっ子元気の歌」を作りました。
 町立保育所に通うお友達は、みんな歌っています★



平成20年11月発行：かにえ活き生きフラン21推進研究会
 生活習慣病対策部会(食育)
 蟹江町保健センター
 TEL:0567(96)5711