

令和6年 1月生まれ おめでとう Happy 1st birthday! さい



応募方法 誕生月の前々月15日まで、電話または市ホームページで受け付けています。
 (例)誕生日が令和6年3月の人、1月15日までに応募してください。
 経営企画課広聴広報係 ☎(921)2121(内線514) 📄ページID:2633



あなたの子育てを応援します

にこにこ通信 子育て支援センター うめっこテラス



食育の大切さ

食べることは生きていく中でとても大切で、日々の健康に重要な役割があります。とくに成長期の子どもにとって、食事は大切なものです。

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことを「食育」といいます。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですが、赤ちゃんの頃に、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる食育が始まります。赤ちゃんは母乳やミルクで成長しますが、生後6カ月くらいから離乳食が始まり、大人と同じような食事に少しずつ近づいていき、その頃から食生活の習慣が作られます。

健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通して子どもたちが元気で健やかに成長するよう見守ってあげたいですね。

