



# 家庭での食育



食育という言葉を知ると、何か特別なことをしなければと考えがちですが、普段の生活の中にも食育につながる種はたくさんあります。今月は食育月間です。特別では無く、家庭で今からでもすぐに実践出来る食育について紹介致します。

## ●食育とは

子ども達が生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくむため、食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけることで

食べる力⇒生きる力

みんなで食事を  
していますか？

「いただきます」  
言っていますか？

好き嫌いせずにバランス  
良く食べていますか？

朝ごはん食べて  
いますか？



これらの問題の解消を目指す

## ●一番簡単な家庭での取り組み例

① 箸を並べる⇒食器を並べる⇒サラダ、お浸しなどの簡単な盛り付けする

箸を並べるだけでも大丈夫!食育の第一歩です。

② 買い物と一緒にいく⇒野菜を袋から出し、洗い、においを嗅いだり、よく観察して話し合う⇒皮をむく

農業体験もできない、包丁や火を使ったお手伝いも心配…という時は、食材とふれあうのも刺激になります。百聞は一見にしかず、よく観察し、匂い、質感、温度、五感を使って感じるのも食育の一環です。

食習慣の習得はさることながら、こうした日常から食を通じて会話が生まれます。会話の中で食べ物の事から今日の出来事へ、さらに会話がふくらみます。家族のふれあいも豊かになり、後にそれが生きる力をはぐくむのではないのでしょうか。

# 離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも  
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



# 栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで  
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな  
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、  
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・  
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも  
日々の食事ですべて病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**  
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック