

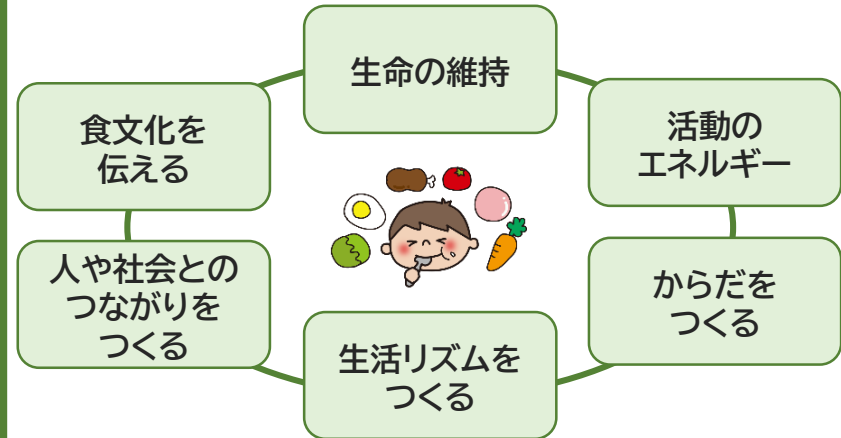
# 子どもたちにとっての“食の重要性”と“役割”について

## “食の重要性”とは何でしょうか

- 私たちは、生命を維持し、生活や活動するために必要なエネルギーや栄養を「食事」から摂取しています。
- **食事は毎日の積み重ね**であり、どのような食生活を続けるかによって、子どもたちの将来の生活や健康に大きな影響を及ぼします。
- 特に子どもたちは、**生涯にわたる心身の基礎をつくる大切な時期**になります。
- 子どもたちにとっての食事の重要性やその役割について、本人はもとより保護者やご家族の方も、適切な知識を身に付け、実践する力を育むことが大切です。



## “食事の役割”を知りましょう



- 食事は、私たちが成長し、健康に暮らしていくうえで、とても大切な役割を果たしています。
- 食事の役割を考えることで、食への興味関心を育み、自分の食事を見直すきっかけになると考えています。

- 私たちが健康に過ごすためには“食事”は欠かせないものであり、毎日の積み重ねが健康な心身を作り上げていきます。
- 子どもたち自身が思い描く将来の姿や、保護者やご家族のみなさんが子どもたちに望む姿を実現させるためには、今この時期に、どのような生活や食事を実践していけばよいのか考えてみましょう！

