

朝ごはんは元気のもと！

大人も子どもも朝ごはんを食べると1日を元気にスタートできます。
毎日しっかり食べましょう。



朝ごはんの役割って？

体温が上がり、からだが活発になる。

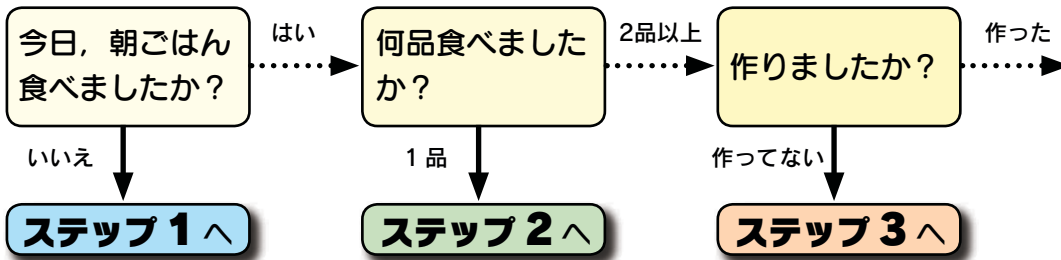
脳にエネルギーが補給される。

腸が刺激されて働きがよくなる。

朝ごはんって大切だね。



一緒に朝ごはんをチェックしてみましょう。



朝から元気いっぱい！
この習慣を続けましょう！
ステップ4へ



ステップ1 こんな朝ごはんはいかが？



おにぎり ロールパン シリアル バナナ ヨーグルト 牛乳

エネルギーの基になる食べやすいものを一品、
一口でも食べる習慣をつけましょう。

ステップ2 もう1品ふやしてみよう！



トマト 果物 チーズ 納豆 みそ汁 カップスープ

野菜や果物を少しでも足して
バランス良い朝ごはんにしましょう。

インスタントなどでても
からだが温まります。

ステップ3 作って食べよう！

「忙しい朝に作って食べるのは大変・・・」という方も、
一工夫で簡単に朝食を。



前日の夕食から工夫

- その1 具だくさんのみそ汁やスープを翌朝の分まで作っておけば、朝は温めるだけで野菜たっぷり！
- その2 夕食の残り物（肉じゃがやひじきの煮物など）をフライパンや鍋で温め、溶き卵を流し入れ卵とじに。

ステップ4 家族と一緒に食べるとおいしい！

家族や仲間が集まる食卓は会話ができる大切な場所です。
食事の時間はテレビを消して、大人は新聞を読んだりせず、家族の会話に耳を傾けましょう。
楽しい食体験は子どものからだだけでなく、豊かなこころも育みます。



食育指導員制度スタート！



食育指導員とは

食育指導員制度とは、地域（学区）において食育を推進し、「すべての市民が心身ともに健やかに
くらせるまち京都」を実現するための制度です。京都市食育推進協議会が食育指導員（食育を推進する
ボランティア）を養成し、地域に密着した食育を進めます。



食育指導員の養成

平成 21 年度から食育指導員の養成がスタートしました。（平成 21 年度はモデル実施）
基礎講座と実践研修を受講した者が食育指導員として認定されます。

食育指導員誕生！

基礎講座

講義や調理実習、市場見学、
農業体験などさまざまな講座
を受講します。

実践研修

実際の食育現場において、
食育活動に携わりながら経験
を積みます。

食育指導員認定

食育指導員の認定を行いま
す。同時に、食育指導員とし
ての活動が始まります。



日本料理は
おもてなしの心が
大切です

第7回基礎講座「京都の食文化」
講師：日本料理アカデミー



調理のポイントが
勉強できて
良かったわ～

第8回基礎講座「調理の基本と西洋の料理」
講師：司厨士協会



実践研修「聖護院大根の収穫」
講師：上鳥羽の農家の方
西部農業指導所

3か月前にまいた
種がこんなに大き
な聖護院大根に！
おいしそう！



食育指導員の活動

食育指導員として認定された方々は、平成 22 年度から
食育活動を開始します！例えば小
学校や保育所（園）、保健所など
において料理教室等の体験活動を行う
ほか、食文化の継承や食を通じた健
康づくり等の普及啓発活動を行いま
す。

ご期待ください！



食育指導員が保育所の子どもと一緒にクッキングをしている様子



食育指導員が保育所の子ども達に魚
をさばくところを見せている様子

か
噛むために大切な歯をまもりましょう

むし歯予防にフッ化物を！



糖분을口に含むと・・・

むし歯菌（S ミュータンス）は糖分からつくった酸により脱灰という現象で歯の表面近くを溶かします。これがくり返されると、目で見てわかるむし歯になります。



脱灰が繰り返されるとむし歯になるよ！

よく噛んで
たくさん唾液を
出してね



唾液は口の中が酸性になることを防ぐ作用で歯の表面付近を中性状態に戻し、再石灰化という現象で唾液中のカルシウムやリンにより歯を修復します。

フッ化物には再石灰化を進める作用があります

その他にも、「歯の質の強化」「むし歯菌の活動を弱める」作用があります。



歯の質の強化



再石灰化の促進



むし歯菌の活動抑制

むし歯予防のよき協力者！

フッ化物だけではむし歯を防げませんが、歯みがきや規則正しい食習慣などのむし歯予防の取組をさらに効果的なものにします。

フッ化物の使い方

家庭で使うフッ化物（例）



フッ化物スプレー



フッ化物フォーム（泡）



フッ化物ジェル

研磨剤のっていない、スプレー、フォーム、ジェルは吐き出しの出来ない小さなお子様から使用できます。（歯科専門家にお尋ねください）

保育園・幼稚園で実施するむし歯予防の取組

集団フッ化物洗口

保育所（園）や幼稚園でお友達と一緒にフッ化物洗口液（うがい液）でブクブクうがいを行うむし歯予防方法です。

次に生えてくる“おとなの歯”を守るための有効的な方法です。

京都市は、満4、5歳児を対象とした集団フッ化物洗口を支援しています。



（衣笠幼稚園で実施する集団フッ化物洗口）

保健所での食育♪ 親子で楽しく ふれあいファミリー食セミナー

料理づくりには、味、色、香り、音、手触り（五感）などの子どもの好奇心を刺激する発見や驚きがあり、家族のコミュニケーションをはかる良いチャンスでもあります。

保健所では、親子で参加する料理やおやつ作りの教室、食育の教室を開催しています。その一場面をご紹介します。（次年度小学校に入学する5～6歳の幼児が対象です。）

menu パンとトマトジャム



ビニール袋の中で粉をコネコネ。生地をこねるのって、力があるね。



生地をねかせている間に、パンの絵本を読んだよ。

好きな形を作って、オーブンで約15分焼くと・・・良いにおい！



できた!!!

menu 食パンを使ったパンケーキ



みんなでコネコネ



ぺたぺたおもしろい！



いただきます！

自分で作るとおいしいね！

menu ピザと牛乳ゼリー



嫌いな食べ物も今日は食べられるよ！



トントン



なんだろう？ BOX

目隠して、野菜などの食材を触って当てるゲームです。



楽しく学べる食育の教室もあります。

ふれあいファミリー食セミナーについてはお住まいの区の保健所にお問い合わせください。



◆リーフレットは、古紙を配合した再生紙を使用しています◆

平成 22 年 2 月発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課 TEL：075 - 222 - 3424 京都市印刷物 第 214620 号