

おや こ たの  
**親子で楽しく**  
せい かつ  
**生活リズムを見直そう!**

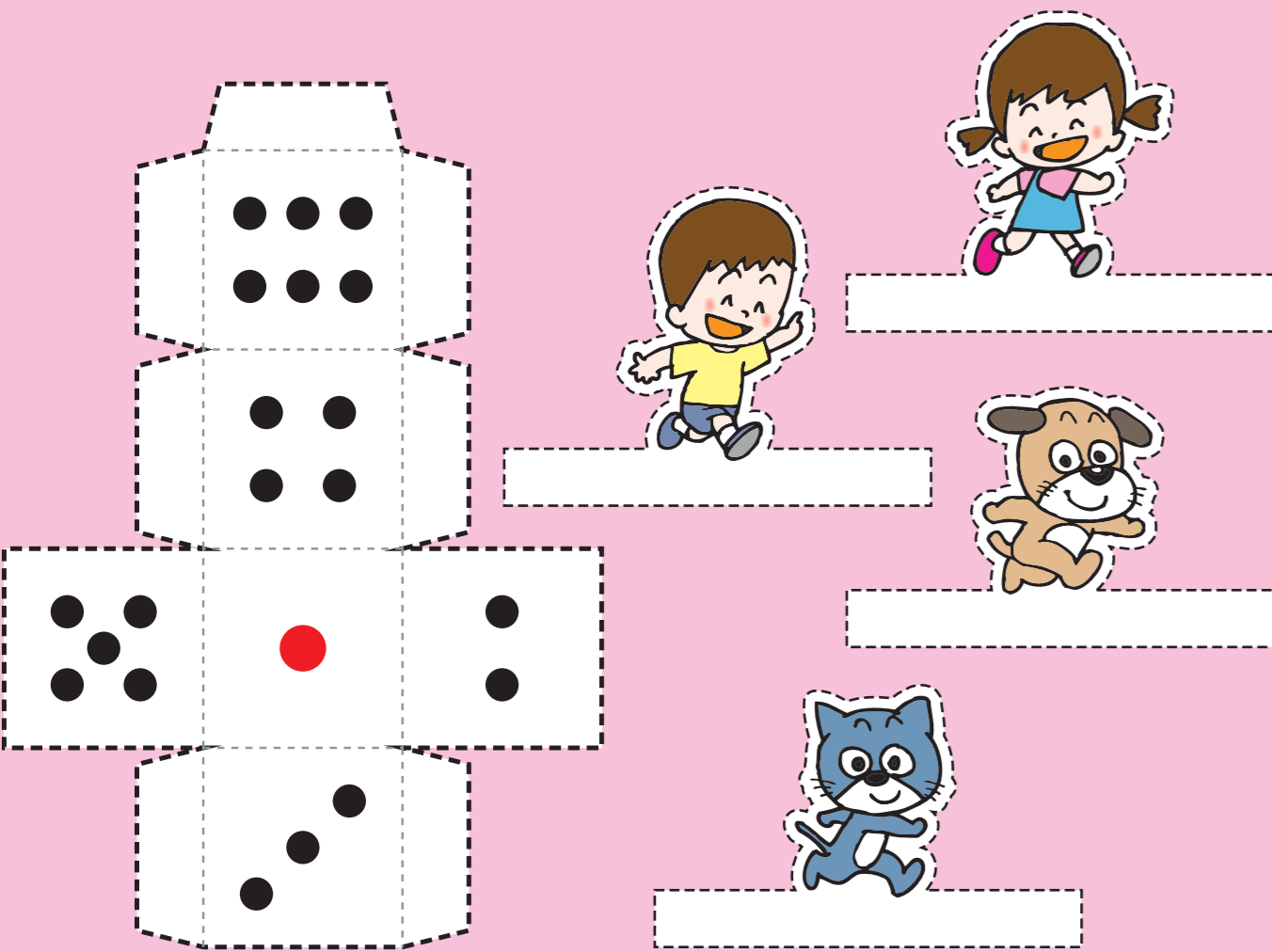
せい かつ  
**生活リズム★すごろく**

あそ かつ  
**遊び方**

交互にサイコロを振って、出た目の数だけ順路に沿って進んでください。  
よくない生活習慣のマスに止まってしまうと「1回休み」や「1つ戻る」が  
あります。あなたは大丈夫?

下のイラストを切り取って、長方形部分を輪にしてテープで  
とめ、コマにしましょう。

コマはご家庭にある小さなものでもOK!  
親子で一緒に遊びながら、生活リズムを見直してください。



コマが足りないときは、おうちにあるものを使ってください。

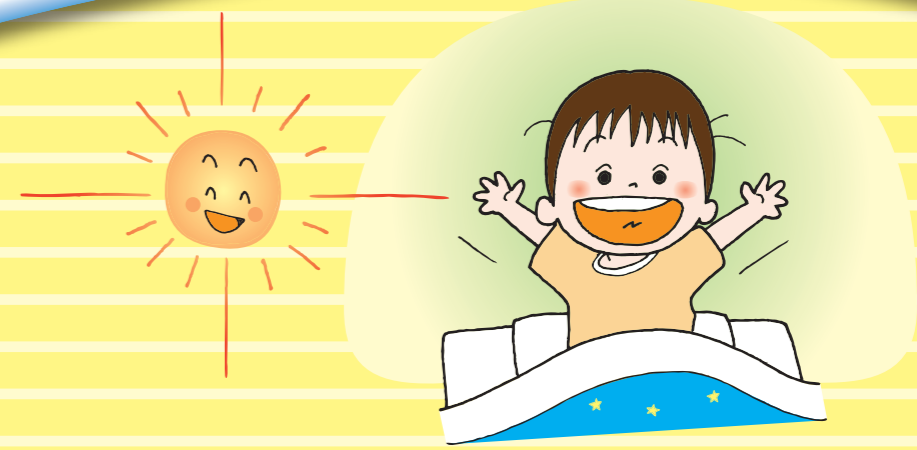
**♪よい生活習慣は子どもに贈る  
最初のプレゼント♪**

**～子どもの生活習慣づくり行動指標～**

- ねる前には心も体もゆったりさせよう
- ぐっすり眠って すっきりめざまめよう
- 「行ってきます」の1時間前までに起きよう
- 毎日うんちをしよう
- 体を使ったり 五感を働かせて遊ぼう  
※五感：目、耳、舌、鼻、皮膚を通して生じる五つの感覚
- 家族や友だちをいっしょに遊ぼう
- テレビやゲームは決めた時間を守ろう
- 栄養のバランスに気をつけよう
- 家族といっしょに楽しく食事をしよう



**生活リズム★すごろく**

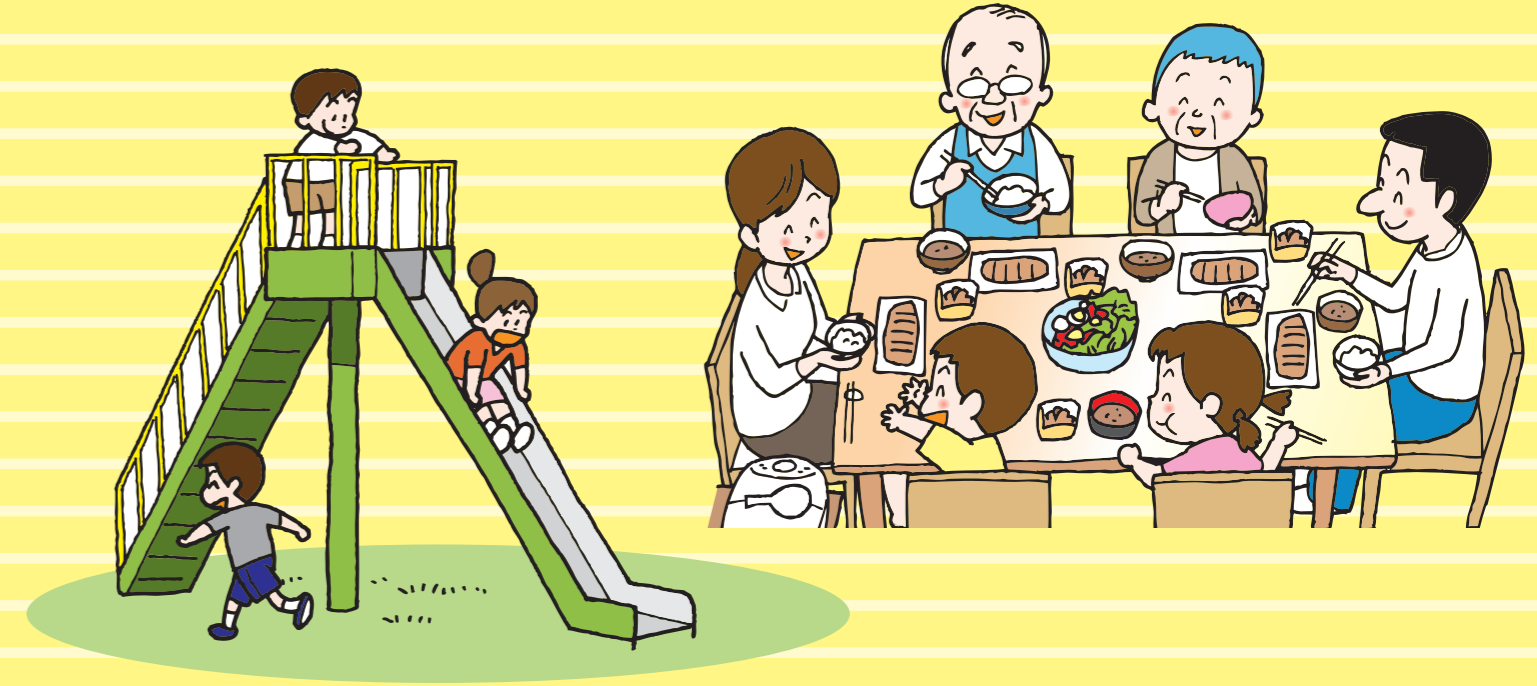


**兵庫県いずみ会とは**

兵庫県いずみ会（食生活改善推進員団体協議会）  
は子どもからお年寄りまで、幅広い年代を対象  
に地域で食育活動を実践しているボランティア  
団体です。

**【お問い合わせ先】**

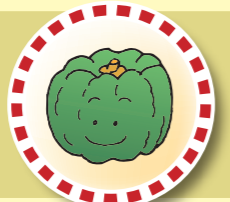
あなたもいずみ会に入って一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか。  
詳しくはお住まいの地域の健康福祉事務所・保健所及び各市町の担当課へお尋ねください。





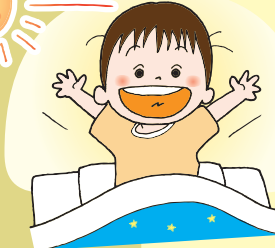
# スタート!

さいきん、げんき  
最近、元気のないカイちゃんとい  
ずみちゃん。  
どうして元気がないのかな? はば  
タンと一緒に考えてみましょう!



1  3

あさねぼう  
朝寝坊したので、朝こ  
はんを食べなかったよ。  
お昼までぼーっとして  
いたよ。  
1つ戻る。

5  7 9  11 

あさお  
朝起きたら、おひさまがまぶしかったよ。  
あさひかり  
朝の光ですっきり起きられたので、  
2つ進む。



「食の健康大使 はばタン」  
21 

あさ  
朝ごはんを食べたあと、  
は  
歯みがきをして、うんち  
もしたよ。

17  19 

あさお  
朝起きて、顔をあらったよ。  
かお  
目がぱっちりして、朝ごはん  
もおいしく食べられたよ。

15  13 

ゴール!  
ぐっすりねむって、たのしく食べて、  
たっぷりあそぼう。  
よい生活習慣で、元気になったね。

あさ  
朝からおうちでテレビ  
ゲームをしたよ。お  
やくそく  
約束の時間を守らな  
かったので、1回休み。

いいお天気なので、公園  
でお友達と遊んだよ。  
楽しかった。  
たくさん体を動かし  
たので、1つ進む。

49 

よるおそ  
夜遅くまでテレビを見たよ。  
み  
テレビの前で寝ちゃったので、  
1つ戻る。

41  39 


23   25 

47 


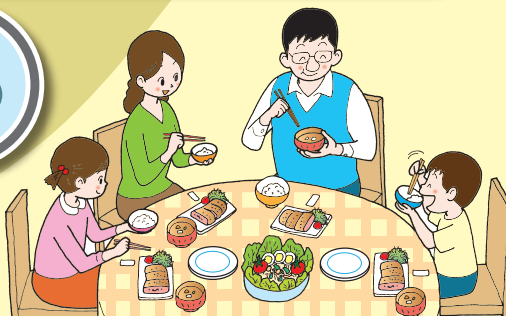
ね  
寝るときにお父さんやお母さん  
が絵本やお話を読んでくれるよ。  
かあ  
ぐっすり眠れたので、1つ進む。

43  45  37 



29 

ごはんの準備、あとかたづけの  
お手伝いをしたよ。お手伝いす  
ると、ごはんがおいしいね。ごはんも、  
おかずも残さず食べたよ。

33  35 

みんなそろって夕ごはんを食べたよ。  
きょう  
今日あったことをお話ししたよ。  
いっしょ  
一緒に食べるとおいしいね。  
1つ進む。

# たのしく食べよう!

ごはんを食べる時は、おなか  
すいている?



「おきてすぐ」や「おやつを食べすぎる」と  
おいしく食事を食べることはできません。  
遊び・食事・睡眠などの生活リズム整えるこ  
とが大切です。

お料理を作ったり、お手伝い  
している?



嫌いだった食べ物でも食べられるようにな  
る、食べる意欲がわくなど、調理体験は、食  
生活への興味や関心を高めることができま  
す。

食事の「あいさつ」している?



食べる前は「いただきます」食べ終わったら  
「ごちそうさま」食事のけじめと感謝の気  
持ちをあらわす言葉です。幼い頃から身に  
つきたい大切な習慣です。

何でも食べている?



誰にでも苦手な食べ物はあるけれど、なる  
べく好き嫌いをなく食べてほしいものです。  
調理の工夫や、子ども自身が栽培や調理に  
チャレンジするなど、何でも食べられるよ  
うに子どもの好奇心を刺激してみましょう。

みんなで楽しく食べている?



食事はおなかを満たすためだけのものでは  
ありません。  
子どもにとってみんなで一緒に食べることは  
は、楽しく心も体も安らぎます。

毎月19日は「食育の日」  
知っていた?



「食育の日」は、食育活動を積極的に行う  
日として、国の「食育推進基本計画」により  
定められました。家族や友達と食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう。

