

生活習慣を見直そう♪

中図書館ブックフェア R1.8.1～8.31

◆家での 7 つのやくそくー早寝早起きの習慣をつけよう。

堺市教育委員会では、「家での 7 つのやくそく」として、朝ごはんを毎日食べよう、本を読む時間をつくろうなど、子どもが規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、啓発をおこなっています。「早寝早起きの習慣をつけよう」もその項目のひとつ。



書名	著者名	出版者名	出版年
わくわくスタート堺っ子[2019]		堺市	2019.3
学校と家庭で育む子どもの生活習慣		日本学校保健会	2017.3

堺市教育委員会事務局家での 7 つのやくそく

<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/kyoiku/gakko/gakuryoku/7tunoyakusoku.html>

◆眠育（みんいく）

「睡眠教育」の略です。人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。子どもにとっては、成長ホルモンが分泌される時間であり、身体の発育・発達に欠かせません。睡眠に関する本は、**498.36**（睡眠）のほか、**493.7**（睡眠障害）の棚にもあります。

「みんいく」のすすめ	三池 輝久／監修	堺市教育委員会	2017.3
新睡眠を考える本	「みんいく」地域づくり推進委員会／編集	堺市立三原台中学	2016.4

うらもご覧ください

食育は生きる上での基本。『様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること』と食育基本法(2005)には書かれています。

子どものために、体にいいものを食べさせなくちゃ、と毎日がんばっていらっしゃる保護者さん、食育は生活習慣病を防ぐなど、ご自分たちのためでもあります。たのしく食育、はじめませんか？

◆食育 基本のキ

食育について、全般的なことがわかる本。

書名	著者名	出版者名	出版年
心と身体を強くする食育力	服部 幸應／著	マガジナル	2014.3
プイゼ子どものための味覚教育 食育入門編	石井 克枝／ほか著	講談社	2016.11
給食・食育で子どもが変わる	新村 洋史／編著	新日本出版社	2016.8

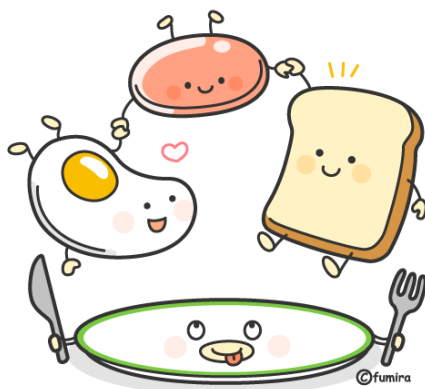
「食育」に関する本は、**498.5** という分類の棚にあります。

◆子どもといっしょにたのしくつくろう

自分でつくったごはんは特別においしく感じるものですね。子どもといっしょにすることで、たのしく食育を身に付けましょう。

子どもと一緒に楽しく料理をつくれる魔法の声かけクッキング	浜田 陽子／著	主婦の友インフォス	2017.1
子どもといっしょに季節の食しごと&保存食	江口 恵子／著	マイナビ	2015.4
子供が変わる!奇跡の料理教室	村田 歩／[著]	東邦出版	2013.12

子どもとつくる料理については、おもに子育て支援コーナーにあります。



農林水産省 食育の推進に関する HP
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

このブックフェアは、中保健センターと連携して実施しています。

食育や子どもの食事と栄養に関することなどのお問合せは中保健センター（☎270-8100）まで。