中央区　子育て情報紙
ほっと ほっと
季刊版　2026年 秋号

子育てに
悩んだり困った時
は相談してもめ



©2024 神戸市 No.24-005

発行・相談先
● 中央区保健福祉課
TEL 078-335-7511（代）
● こども家庭支援室
TEL 078-335-5423



知ってほしいパパ・ママの健康

育児、家事、お仕事・・・何かと忙しい自分の身体のことは後回しになっていませんか？
子どもが健康に育つためには子どもの一番近くにいるパパとママが元気でいることが大事です。

食事バランスガイドに沿った食事で、健康的な体作りを！



主食（ごはん・パン・めん類など）：からだを動かすエネルギー源
お子さんの育児に向き合うためのエネルギーをとりましょう。

副菜（野菜・海藻・きのこなど）：ビタミン・ミネラル・食物繊維を補給
主食や主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維を補給して、生活習慣病を予防しましょう。

主菜（肉・魚・卵・豆製品など）：たんぱく質摂取
たんぱく質は、体の構成や体力・免疫機能の低下予防に重要な栄養素です。様々な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取しましょう。

牛乳・乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）：カルシウムを摂取
不足しがちなカルシウムを毎日摂取して、丈夫な骨を作りましょう。

果物（みかん、リンゴなど）：カリウム・ビタミンCを摂取
果物には、血圧低下させる役割があるカリウム、抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれています。食事バランスガイドを参考に摂取しましょう。



親子で一緒に使おう！
食事バランスガイド

食事バランスガイドを
用いた料理例等は
こちらの二次元コードから！

食生活を見直して生活習慣病予防！



何を食べるかだけではなくどのように食べるかも大切です。

●一口の量を減らしてよく噛むことを意識しましょう（例：一口30回噛む）。
●テレビやスマホは見ないで食べることに集中しましょう。
●食塩含有量の多い食品・味付けの濃い料理を食べる回数や1回あたりの量を減らしましょう。
●朝食、昼食、夕食の3食をしっかり食べ、食事の時間を規則的にしましょう。
●就寝2時間以内の食事は睡眠の質を低下させるため控えましょう。

BMIを計算してみよう！

BMI（体格指数）は、肥満度の指標です。
身長と体重から計算されます。
BMI＝体重（kg）／身長（m）×身長（m）

←BMIの計算はこちらから！！

厚生労働省ー健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～
BMIチェックツール

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上 25未満	標準
25以上	肥満

★「22」が病気になりにくいとされています。



子育てに忙しい毎日かと思いますが、年に1回は健診を受けるもめ！

神戸市けんしんガイドはこちら⇒

参考：農林水産省～親子で一緒に使おう！食事バランスガイド～、農林水産省～実践食育ナビ～
厚生労働省ー健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～

“食べる力”を育みましょう





食事のリズムをもちましょう

おなかが空いた！という感覚はとても大切です。空腹のリズムが食事や生活のリズムとなり、繰り返すことで健康的な毎日のベースがつくられていきます。

まずは、楽しく食べることから始めましょう

食を営む力は、一生を通じて、健やかな生活を送るための土台になります。毎日の暮らしのなかで、できることから楽しく食べる体験を増やしましょう。

一緒につくってみましょう

こどもの食事づくりやお手伝いは、マナーや習慣を覚えるいい機会です。できることから始めてみましょう。



おいしいを見つけましょう

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。まずは食べることに慣れて、さまざまな味を体験することが大切です。おいしさを見つけるなかで、匂いや見た目、歯ごたえなど五感を使うことで、自分で食べようとする意欲が育ちます。



みんなで食事をしましょう

家族や友達と食べると、よりおいしく楽しく感じるのは、安心感や信頼感が高まっているからです。相手と食事のペースを合わせたり、量を考えながらみんなで分け合うなど、思いやる心も育ちます。

食べるときの「大きさ」に注意



こども（特に５歳以下）は、普段の食べものでも**窒息や誤えん**につながる可能性があります。

歯の生え方や噛む力、飲み込む力に応じて、食材の大きさや形、柔らかさを調整することは大切です。



注意したいポイント！

- 丸くてつるつるしたもの（ミニトマト、ブドウ、個包装チーズなど）
- ねばねばして飲み込みにくいもの（もち、白玉団子など）
- 食事中泣いている時、眠そうなとき

こんな風にしてみましょう

- ４等分に切る、皮をむく
- 無理に食べさせない
- 食事を中断する

詳しくはこちら

【出典】こども家庭庁食育パンフレット「楽しく食べる。すくすく育つ。」