

家族で食べよう楽しいごはん

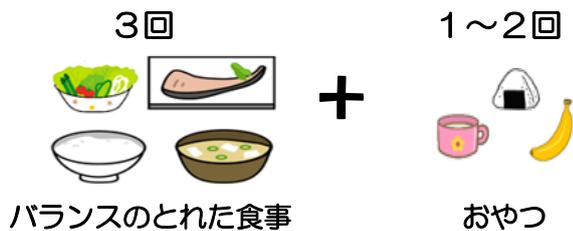
～1日のスタートは「早起き」「朝ごはん」から～

幼児期は、生活習慣の基礎をつくる大切な時期です。
3度の食事と、早寝・早起きで生活リズムを身につけていきましょう。



3度の食事を大切に

お子さんは、成長のためにたくさんの栄養が必要です。朝食を欠食してしまうと1日に必要な栄養を満たすことができません。バランスのとれた食事を規則正しく食べることで、丈夫なからだとよい食習慣が身につきます。



特に大切!! 朝ごはん!!

朝ごはんの役割

- 脳を目覚めさせる
- 体温をあげる
- 肥満予防
- おなかの調子をととのえる



朝ごはんは目覚めスイッチです。
しっかり食べて1日元気に過ごしましょう。

みんなで楽しく「いただきます」

一緒に食べると・・・

- * 心が満たされる
- * 食経験が豊かになる
- * 好き嫌いが少なくなる
- * コミュニケーションがとれる
- * 食事のマナーが身につく
- * 思いやりの心が育つ

朝ごはんは家族そろって食事ができるよい機会です。
楽しい食卓が、お子さんのこころとからだを育みます。





たっぷり遊んで

しっかり昼食



おやつは食事のひとつ



みんなで朝食

生活リズム大切に



まずは、早起き

スタート



おやすみなさい



楽しく夕食



*朝食を食べ、1日3回、きちんと食事をとりましょう (那須塩原市健康いきいき21プラン)

食事のポイント

① 毎食は主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食→ごはん、パン、めん類から1品 (子どもの握りこぶし2つ)

副菜→野菜、きのこ、海藻をたっぷり (加熱野菜：主食の半分量)

主菜→魚、肉、大豆製品、卵から1~2品
(子どもの片手の手のひら1つ)

*牛乳・乳製品、果物も1日1回~2回

副菜

主菜



主食

② 薄味を心がけましょう

大人の味付けの1/3~1/2が目安です。

③ しっかり噛む習慣をつけましょう

よく噛むことで消化を助けます。また、発音や歯並びもよくなります。

家族みんなで“もぐもぐごっくん”よく噛んで食べましょう。

④ 無理強いしないで、食べたがる気持ちを大切にしましょう

食欲は個人差があり、日によっても差が出てくる時期です。

食事がすすまない時は・・・

- 食べられた時にほめる
- たくさん遊んでお腹をすかせる
- 食事がすすまない時はおやつの時間と量を見直す
- テレビを消すなど、お子さんが食事に集中できるようにする