

# 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。

### 一緒に「いただきます!」

楽しい食卓が、お子さんのこころとからだを育みます。

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





みんなで朝食



たっぷり遊んで



しっかり昼食



おやつは食事のひとつ



まずは、早起き

スタート

# 生活リズム大切に



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『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

【副菜】→野菜、きのこ、海藻をたっぷり

【主菜】→魚、肉、大豆製品、卵から1～2品

\*牛乳・乳製品、果物も1日1回～2回

【1食分 ゆで野菜】  
子どもの握りこぶし1つ  
【1食分 生野菜】  
子どもの片手いっぱい

【1食1～2品】  
子どもの片手いっぱい



【1食分 ごはん】  
子どもの握りこぶし2つ

【汁物】  
1日で1～2杯まで。  
うす味、具たくさん

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



那須塩原市PRキャラクター むるひい