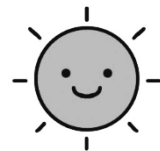


早寝・早起き・朝ごはん



★朝ごはんを食べて、元気に1日をスタート！

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日を元気に過ごすためのエネルギー源。1日3食、おいしく食事を食べるためにも、まずは早寝・早起きの習慣づくり。体を動かして、空腹と満腹のリズムができるようにすることが大切です。



★バランスの良い食事で元気な体づくり！

主菜
肉・魚・卵
大豆製品



副菜
野菜・いも
海藻類



主食
ごはん・パン
麺類



★朝ごはんの後にトイレタイム

朝ごはんの後は、うんちが出やすいタイミング！決まった時間にお子さんをトイレに促すと、排便のリズムが整いやすくなります。



★興味津々・やる気アップ！

食べ物の匂いや噛んだ時の音など、感覚や噛む力の成長とともに、様々なことに興味をしめす時期です。また家族が何をしているのかもよく見て真似をしたがりです。

「ちぎる・丸める」などの簡単な調理や、お皿を運んだり、買い物しながら食べ物を選んだりすることで食べ物への興味を引き出します。

お手伝いをしてくれた時は、「ありがとう」を忘れずに。家族の喜ぶ姿が、やる気アップのコツです。



★おやつは、小さな食事です。

この時期のおやつは、食べる楽しみを感じる時間であり、3回の食事だけでは足りない栄養素を補う「小さな食事」の役割もあります。甘い飲み物やお菓子は控えめに、おやつの量や回数は決めて食べます。

＜おやつの組み合わせ＞

お茶や牛乳
も一緒に



★食事のマナー

食べ方やマナーは、家族と一緒に食事をする中で徐々に身についていきます。「いただきます・ごちそうさま」のあいさつで、食事時間にメリハリをつけます。

いただき
ます！



食事のポイントやメニューを紹介しています。是非ご覧下さい

【動画3～5歳の食事】 【幼児食レシピ】

