

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！

お子さんは、そしてママやパパは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です。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を。さらに体を動かして、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。

食べ物には、体を動かす力になる**主食**（米・パン・めん）、体をつくる**主菜**（肉・魚・卵・大豆）、体の調子を整える**副菜**（野菜、果物）など、それぞれ役割があります。主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事が、元気な体を育てていきます。

味付けは大人よりは薄味に。子どものごころからの薄味の習慣が生涯にわたる健康づくりにつながります。

また、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。



★よく噛んで食べる習慣を。

3歳頃になると、奥歯を含めた20本の歯が生えそろってきます。奥歯が生えたと食べ物をしっかりすりつぶすことができるようになり、食べることができる食品や調理の幅が広がります。



★興味津々・やる気アップ！

食べ物の匂いや噛んだ時の音、料理の作り方など、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、ママやパパが何をしているかもよく見て真似をしたがります。

「ちぎる・丸める」などの簡単な調理や、お皿を運んだり、買い物を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。

食事のマナーや食べ方も、家族と一緒に食事をする中で徐々に身につけていきます。



★おやつは、小さな食事です。

この時期のおやつは、お子さんにとって食べる楽しみを感じる時間であるとともに、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、ちょこちょこ食べを避けましょう。

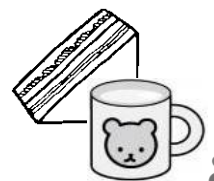
お水やお茶、牛乳などで水分をとることも大切です。

＜おやつの組み合わせ＞

♪おにぎり&麦茶

♪サンドイッチ&牛乳

♪くだもの&ヨーグルト など



いただきます！