

食育だより

令和5年10月号

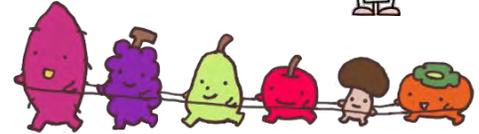
(作成者) 栄養士 野原正子

おいしい食べ物がいっぱいの秋到来！ 食欲の秋！ですね。
夏バテぎみで食欲がなかった子も、これからはもりもりと食べてほしいです。



◆◆◆ 身につけたい食習慣 ◆◆◆

幼児期は、望ましい食習慣を身につける大切な時期です。
今の習慣を確認し、よりよい食習慣につなげましょう。



★寝る時間・起きる時間は決まっていますか？

規則正しい生活は健康のために大切です。生活リズムをととのえましょう。

★朝ご飯は食べていますか？

1日を元気に過ごすために、朝ごはんは必ずたべましょう。

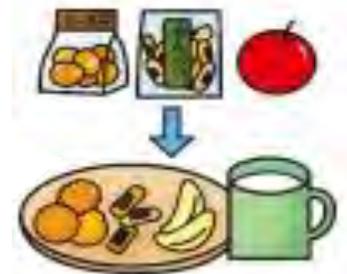


★食事やおやつの時間は決めていますか？

おいしくしっかり食事を食べるためには、まず、お腹のすくリズムをつけることが大切です。

★おやつの量や内容は？

子どものおやつは食事の一部です。お菓子や甘い物ではなく、おにぎり、蒸しパン、果物、ヨーグルト、焼き芋など、お腹の満足するものを選ぶといいですね。食事に影響しない量をあらかじめ決めて食べましょう。

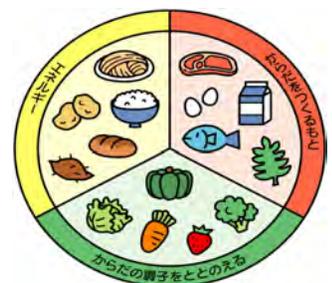


★飲み物は何を飲んでいますか？

毎回ジュース類になっていませんか？水分補給は、お水かお茶にしましょう。

★食事は、主食・主菜・副菜をそろえていますか？

特に副菜は不足しがちです。毎食、野菜を食べるようにしましょう。



★食べることを楽しんでいますか？

よく噛んで、味わって、食事は楽しく♪ 食べ物の会話をたくさんしましょう。

