～ 食の基本は小さいうちから ～

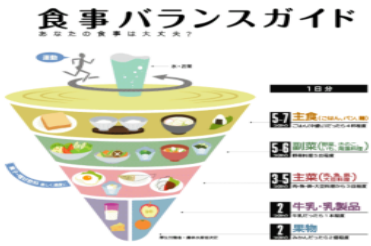
楽しく食べて元気な子

食事は楽しく食べよう

・子どもの食べるペースを大切にしよう
・うまくできたら、ほめて一緒に喜ぼう
・達成感も味合わせよう
・テレビを消して会話を楽しもう

朝から元気に食べよう

・時間は余裕をもとう
・家族そろって食べよう
・早寝を心がけよう



栄養バランスよく食べよう

・彩りよい食卓にしよう
・食事バランスガイドを知りながら活用しよう
・大人の食生活も見直そう

あいさつを身につけて気持ちよく食べよう

・食事のあいさつは忘れずしよう
・マナーは強制せず、大人が見本を見せよう
・かむ力を育てよう
・歯の健康にも留意しよう

お腹をすかせて食べよう

・たっぷり外遊びをしよう
・食べる時間･生活リズムを整えよう
・おやつの与え方･内容を考えよう

もっと食のことを知ろう

・一緒に買い物に出かけよう
・食事を作ってみよう
・年中行事を家族で祝おう
・野菜･果物の成長を知る機会をもとう