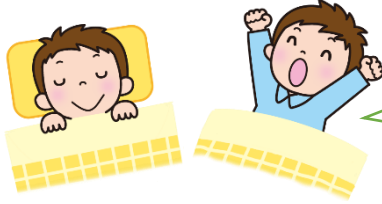


# 身につきたい食習慣

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、より良い食習慣を身につけましょう。



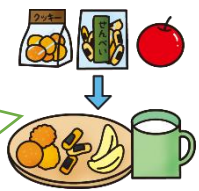
**寝る時間・起きる時間は決まっていますか？**  
規則正しい生活は健康のために大切です。生活リズムをととのえましょう。

**朝ごはんを食べていますか？**  
1日を元気に過ごすために、朝ごはんは必ず食べましょう。



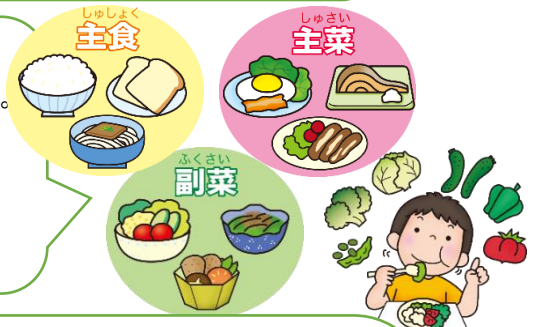
**食事やおやつの時間は決めていますか？**  
おいしくしっかり食事を食べるためには、まず、お腹のすくリズムをつけることが大切です。

**おやつの量や内容は？**  
子どものおやつは食事の一部です。お菓子や甘いものではなく、おにぎり、果物、ヨーグルト、焼き芋など、お腹の満足するものを選びましょう。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？**  
水分補給は、お水かお茶を飲みましょう。牛乳、ジュースや甘い飲み物は、飲みすぎないように、おやつの一部として飲む時間や量を決めましょう。

**食事は、毎食、主食・主菜・副菜をそろえていますか？**  
理想の食事の組み合わせは毎食、主食・主菜・副菜をそろえることです。  
主食…ごはん・パン・めん類の料理  
主菜…魚・肉・卵・大豆製品の料理  
副菜…野菜・きのこ・海藻類の料理  
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♪  
食べ物にまつわる会話をたくさんしましょう。



五感を使って食事を楽しみましょう。  
**味覚**「おいしい味ってどんな味？」  
甘い、しょっぱい…いろいろな味があるね  
**嗅覚**「甘い、香ばしい匂い…おいしい匂い」  
お腹がぐう～って鳴っちゃうね。  
**聴覚**「どんな音がするかな？」  
パリパリ、しゃきしゃき、良い音！おいしい音♪  
**視覚**「赤・緑・黄・オレンジ…鮮やかな色がいいっばい」  
おいしそう～♪  
**触覚**「温かいご飯、冷たいサラダ、やわらかいお魚…」  
お口の中が楽しいな～