

食育をはじめましょう！

～子どもの食べたい気持ちを育てるために～

1. 食事は1日3回＋間食

食事、運動(遊び)、睡眠のリズムを確立することが大切です。

朝、昼、夕の1日3回の食事を規則正しくとって、体の中のリズムをととのえましょう。

2. いろいろな食べ物にチャレンジ！

毎日の食事では主食、主菜、副菜、汁物をそろえると栄養バランスがよくなります。

旬の食材を中心に季節感のある献立を考えてみましょう。



3. 楽しい食事環境にしましょう

食事の時は、テレビを消して、できるだけ家族で食事をしましょう。