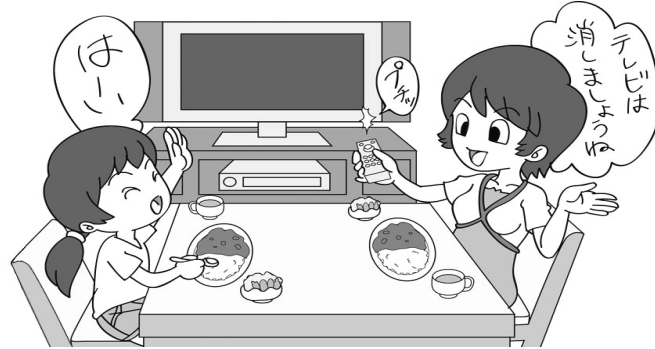


楽しい食卓 元気な子ども！

楽しい食事を通して子どもたちの健やかな心と体がはぐくまれます。
 家族と会話を交わしながら美味しいものを食べることは、日々の生活の
 大きな楽しみの一つです。



★食事のリズムを大切に

- ①朝ごはんは必ず食べる。
- ②食事は、一日3回規則正しくとる。
- ③夕食はできるだけ午後8時までにすませる。
- ④おやつは時間を決めて与える。

・毎日ほぼ同じ時間に、一日3回の食事とおやつが基本です。特に朝ご飯を抜くと、生活のリズムが乱れ、子どもの心や体の発育・発達に悪影響を及ぼします。

★食事をしっかり食べるには

- ①早寝早起きを心がける。
 - ②昼間はできるだけ外で遊ぶ。
 - ③水分補給は、水かむぎ茶で。
- ・しっかり食事をとるようになるためには、食事の前におなか为空いていることが大切です。
ジュースやイオン飲料、牛乳は、おやつの時だけで十分です。

★食卓の環境を整えよう

・食事をしながら楽しい会話をすることは、家族の団らんを生み出します。楽しい食事は、家族間の愛情のかけ橋(きずな)を深めます。子どもの心と体の健康にとってこれほど望ましいものはありません。
 ・大人が「いただきます」、「ごちそうさま」を言わなかったり、テレビを見ながら食事をしたりしていませんか？
 大人の食習慣や食事のマナーは子どもに大きな影響を与えます。

- ①食事中はテレビやビデオは消す。
- ②できるだけ家族みんなで食事をする。
- ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを。
- ④大きくなったら、食事のお手伝いやマナーも大切に。
- ⑤大人が何でも美味しそうに食べる姿を子どもに見せると、子どもの好き嫌いは減ります。

“おうちで手料理”が理想です。できない時は、「買って来た惣菜でもおうちの器に盛る」、
 「一品か二品は手作りの料理をメニューに入れる」など工夫し努力しましょう。

— おうちの手料理は子どもの心に残ります。 —