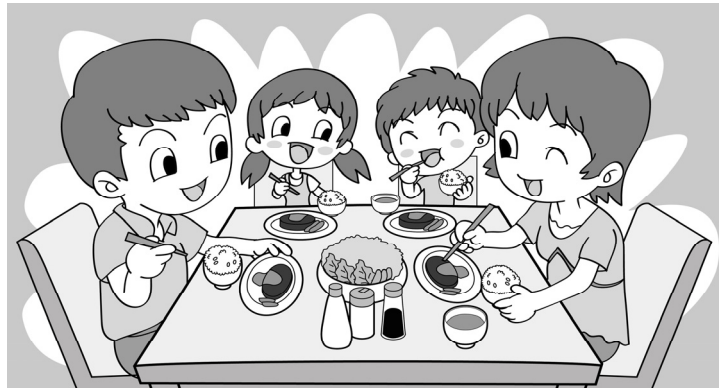


楽しい食卓 元気な子ども

楽しい食事を通して、子どもの健やかな心と体のはぐくまれます。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 朝ごはんを必ず食べる。
- 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。

★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

★食卓の環境を整えよう

- ① 食事中は、テレビやビデオを消す。
- ② できるだけ、家族みんなで食事をしよう。
- ③ 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
- ④ 大人がお手本となって何でも美味しそうに食べよう。
- ⑤ 大きくなったら、食事のお手伝いやマナーも大切に。



家族との食事(団らん)は、愛情のかけ橋(きずな)です。

おうちの手料理は子どもの心に残ります。