

食 事 に つ い て



乳幼児期の食事

食事は生きるための基本となり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものです。食事は生活リズムの重要な柱です。乳幼児期は食事のリズムを身につける大切な時期なので、1日3食規則正しく食事をとりましょう。また、食に対する好奇心を大切に、楽しい食事をいっしょにとれたらいいですね。

朝ごはんについて～朝ごはんが必要なワケ～

①一日の 元気のもと

寝ている間に失ったエネルギーや栄養素を補給します。



②からだの 目覚まし時計

一日の活動の始まりをからだに教えることで、生活のリズムを整えます。



③肥満防止

体温を上げ、エネルギーが消費されるため代謝が上がります。空腹時間が長くなると、からだは栄養素を貯めこもうとして太りやすくなってしまいます。



④おなかすっきり

よく噛んで食べることで、消化器官が目覚め、腸が刺激され、排便を促します。



⑤集中力アップ！

脳のエネルギー源になる炭水化物をとりましょう。



朝ごはんには食べるものも大切です。ゼリーやジュース、菓子パン等では偏った栄養素になってしまいます。炭水化物、たんぱく質、ビタミン源をバランスよくとりましょう。

献立例：ごはん、卵焼き、野菜のみそ汁



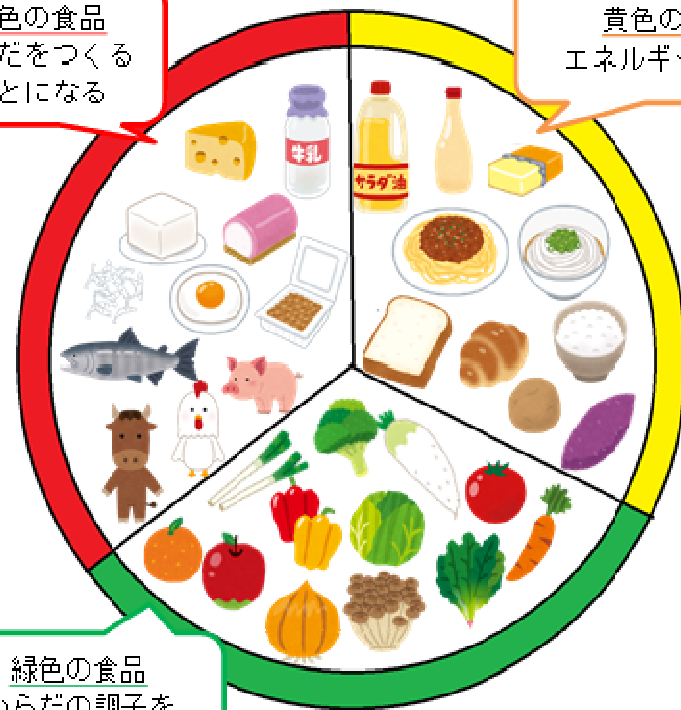
献立例：食パン、ソーセージ、果物



3色の食品をバランスよく食べよう

赤色の食品
からだをつくる
もとになる

黄色の食品
エネルギーになる



緑色の食品
からだの調子をととのえる

バランスよい食事の目安として、お弁当箱につめるイメージで、黄色の食品を3、緑色の食品を2、赤色の食品を1の割合で食事をとりましょう。

黄色の食品

3

赤色の食品

1

緑色の食品

2