

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは ばん！

1. よくかんで、

^{からだ}体にいいことをふやそう！



むしばをふせぐ



おなかにやさしい

★よくかむコツ

- ・すこしずつ^{くち}口にいれる。
(^{ひとくち}一口のりょうをすくなくする。)
- ・ゆっくりあじわってたべる。

2. 朝ごは^{あさ}んをおいしくたべよう！

★おいしくたべるコツ

- ・ねる2時間^{じかん}まえまでにゆうごはんをすませる。
- ・おそくても、よる9時^じまでにはねる。

3. おやつは^{りょう}量をきめよう！

★量をきめるコツ

手のひらにのる
量にする。



保護者用

1. カミカミ度アップ↑作戦

野菜はせんいに沿って切る。



(例) 大根をせんいに沿って切る。



2. ステップアップ朝ごはん

・グレードアップを目指して！

・「お手本の朝ごはん」

主食・汁物・主菜のほかに、

★副菜（野菜のおかず：サラダ、おひたしなど）

★果物や乳製品を時々プラス



3. 1日のおやつ^{りょう}の適量がわかる「手ばかり」*目安です。

食事の妨げにならないよう、食事の2時間前を目安に、おやつ^{りょう}の時間を決める。

お子さんの
片手のひらに
平らに
のせた量です。



手のひらの大きさ

固形のもの
チョコレート・
キャンデーなど



片手の大きさ

かさのあるもの
スナック・
ビスケット類など