



の 食生活 チェック

できたところに
チェックしてね♪



わんこきょうだい・そばっち

つき かい す ひ
月に1回、好きな日にチェックしてみましょう。

		月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
1	はやね はやおき していますか？												
	3～5歳児は10～13時間の睡眠時間が目安です 家族ぐるみで早寝・早起きの習慣を！												
2	ごあいさつ していますか？												
	三つ子の魂百まで…食事のマナーや作った人への感謝の気持ちを身につける大切な時期です												
3	あさごはん しっかりたべていますか？												
	朝ご飯は1日のはじまり 朝ご飯を毎日食べられるようにしたいですね！ しっかり食べて頭も体もすっきりお目覚め…												
4	あせばむくらい しっかりあそんでいますか？												
	子どもは遊びが仕事 この時期いっぱい体を動かすことで健康な体づくりができます												
5	おやつのじかん きまっていますか？												
	3度の食事が1番大切な栄養源です 園で午後のおやつを食べたら夕食前のおやつは必要ありません												
6	おかしやジュース たべすぎ(のみすぎ) していませんか？												
	甘いお菓子やジュースは大事な味覚形成のこの時期にはマイナスになります 果物や牛乳・麦茶など甘みの少ないものがオススメ！												
7	なんでも しっかり たべられますか？												
	嫌いだからと出さないとますます食べられなくなります しょっちゅう出して「おいしいおいしい」と食べてみせましょう												
8	たべたら はみがきしていますか？												
	食後（おやつを含む）のお口の中はむし歯菌の大好きな環境になります きれいに磨いてむし歯菌をやっつけよう！												
9	おてつだい していますか？												
	お手伝いを通じて食卓の環境づくりにも親しませたいですね												
10	かぞくといっしょに たべていますか？												
	楽しい雰囲気での食事は食欲モリモリ！ 家族の中で思いやりいっぱい育てたいですね 家族と一緒に食卓を増やしましょう！												
チェックのかず													
0～3 こ	できそうなことにチャレンジしてみよう！												
4～6 こ	そのちょうし！ ほかにもできそうなことはあるかな？												
7～10 こ	ごうかく♪ まいにちつづけよう！！												



わんこきょうだい・うにっち

保護者の方へ

生活習慣病は大人の病気と考えられがちですが、その下地は子どもの頃にできあがります。
このチェックは当たり前のことのようですが、とても大切な習慣です。小学校入学までに望ましい生活習慣が身につくよう、家族で取り組んでみましょう。