

# 朝ごはんを食べましょう！

朝食は1日3回の食事の中でも特に大切で、1日の活動源となるだけでなく、様々な役割を持っています。



## 脳が目覚める！

脳のエネルギー源のブドウ糖が、脳を目覚めさせます

## 体温を上げる！

まだ眠っている体を徐々に温め活動的にします



## 肥満を予防する！

昼食までの空腹感をなくし、食べすぎを防ぎます

## 快便・便秘予防！

腸が刺激を受け、規則正しい排便習慣が身に付きます

朝食を抜いてしまう原因として、生活習慣の乱れがあります。1日の規則正しい生活リズムを身につけることも大切です。



毎日食べて、1日を元気よくスタートさせましょう！

# 子どもの好き嫌い

味覚が発達し、好みが出てきたり、意思表示がはっきりできるようになると、急に食べなくなったりますが、子どもの好き嫌いは一過性のものが多いのです。

- ☆ 無理強いや禁物は禁物
- ☆ 大人がおいしそうに食べてみましょう
- ☆ いつもと違う盛り付け、雰囲気にしてみましょう
- ☆ 盛り付けは少量ずつで、食べられた満足感を持たせましょう
- ☆ 食べる意欲が出てくるような声かけをしましょう
- ☆ 簡単な調理を手伝うのも良い経験になります

野菜を洗う、ちぎる、レンジのスイッチを押すなど...

お弁当に入れたり、外で食べてみたい...

すごーい！上手に食べることができたね



このお野菜を食べるととても元気になるよ！

