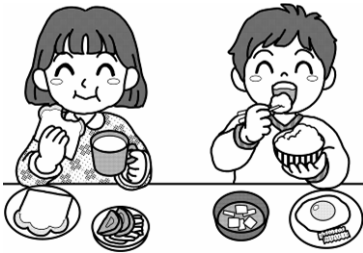


「食べる」

～口からはじまるみんなの元気～

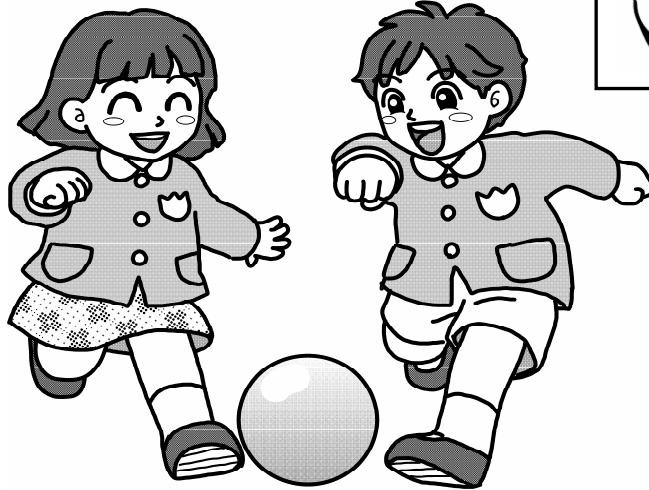
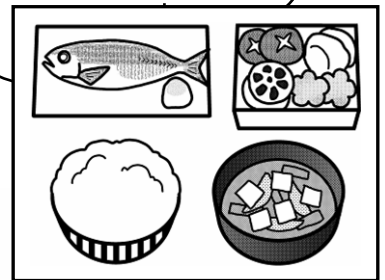
朝ごはんは体のスイッチだよ

朝ごはんを毎日食べていますか？
朝ごはんは1日の生活にエンジンをかけるための活力源になります。3度の食事をきちんと摂り、早寝早起きしましょう。



バランスよく食べよう

お皿が何枚揃っていますか？
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



しっかりかんでいるかな

かみかみしていますか？よくかむとおいしいよ。
かんでいるとき耳をふさいで、かむ音を聞いてみましょう。どんな音がするかな？



親子での食体験

1日1回は家族で揃って食事をし、食事マナーも教えてあげましょう。
買い物、料理の手伝い、後片付けなど、興味のあるお手伝いから。

