



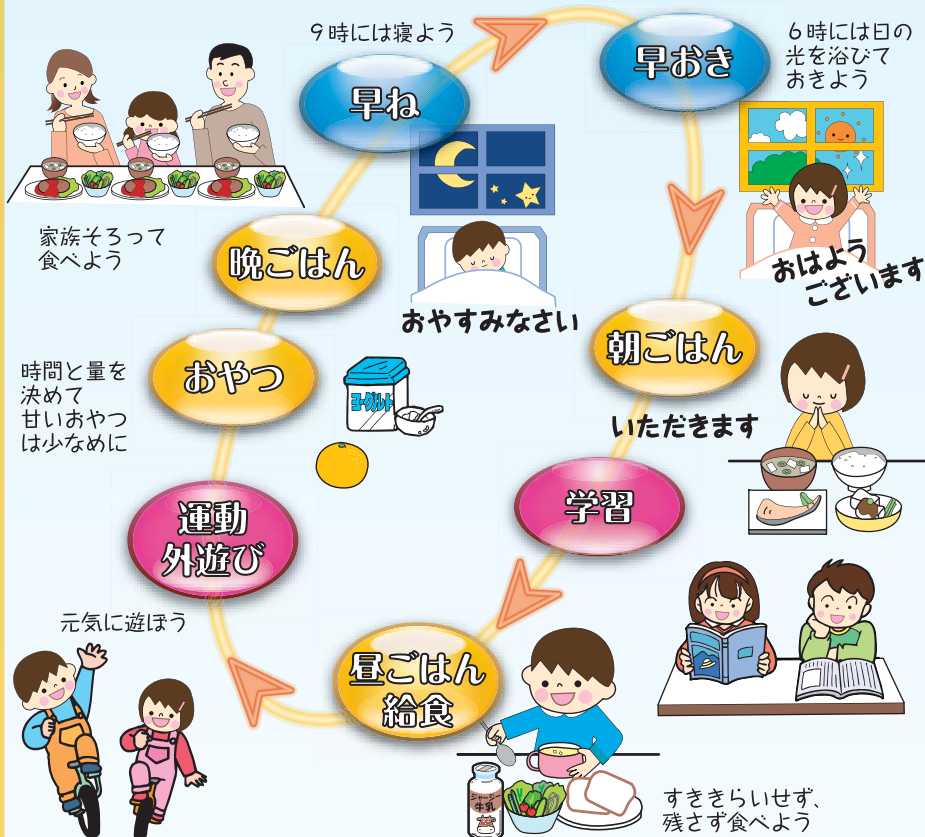
蒜山高原のラブリーちゃん

元気な体! にこにこ笑顔!



サンショウウオのサンちゃん

☆「早ね・早おき・朝ごはん」の生活リズムは元気のもと



朝ごはんはめざましスイッチ 朝ごはんを食べると、三つのスイッチが入るよ

あたまのスイッチ

- ◆あたまがスッキリめざめ、勉強ができるよ
- ◆イライラしないよ
- ◆ぼーっとしたり、フラフラしないよ

からだのスイッチ

- ◆からだ元気もりもりめざめるよ
- ◆朝からエンジン全開になるよ
- ◆太りにくいからだになるよ

おなかのスイッチ

- ◆うんちが出やすいよ

うんちを出すポイント

- ◆決まった時間にトイレに行こう
- ◆ガマンしない
- ◆野菜・芋をしっかり食べよう

☆食卓に3つの色の食べ物をそろえよう!

黄のグループ

炭水化物や脂質を含む食品

ごはん、パン、めん類
いも類、砂糖、あぶら



元気のもとになるよ! しっかり食べようね!

赤のグループ

たんぱく質を多く含む食品

卵、肉、魚、乳製品、豆類など



血や肉になりからだをつくるよ! 肉ばかりでなく魚や豆も食べようね!

緑のグループ

ビタミンやミネラルを含む食品

野菜、果物、きのこなど



からだの調子を整えて、かぜなど病気にならないようにするよ! 野菜は1日に350g食べようね!

☆日本の食事マナーを身につけよう!

テレビは消して、楽しく会話しながら食事を楽しもう

ゆっくり良くかんで食べよう
1口30回を目標に音もたてないよ

食べ物に感謝して「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

ひじをつかないで、背すじを伸ばしておちゃわんを持って食べよう

ごはんとおかずを交互に食べよう

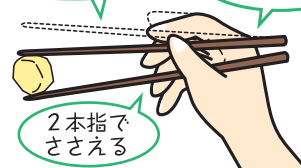


毎月19日は食育の日!

おはしを使いかた

はしは上だけ動かす

3本指で持って動かす



おちゃわんの持ちかた

親指でささえる

4本指にのせる



おはしやおちゃわんの正しい持ちかたを覚えよう



新庄村 ひめっ子

☆ふだんから親子いっしょに食事づくり

- ① 買い物に行き、いろいろな食べ物を知ろう
- ② まにわの食材を使って、料理づくりにチャレンジしよう
- ③ 盛りつけやあとかたづけのお手伝いをしよう
- ④ 野菜をわが家で育ててみよう

