



幼児期は食習慣の基礎をつくる大切な時期です。毎日の食生活やいろいろな食体験は、健康なからだに豊かなところを育てます。また、家族と一緒に楽しい雰囲気ですることで、食べる楽しさを経験します。

毎日を元気に過ごすためにも、そして将来の健康を獲得するためにも、ご家庭でも望ましい食習慣を身につけられるよう配慮してあげてください。



～3食しっかり食べて健康な心と体をつくりましょう～

子どもの健全な成長には、しっかり食べること（栄養）、体を使って遊ぶこと（運動）、ぐっすり眠ること（休養）が大切だといわれています。

欠食によって食事の回数が減ると、それだけ食べる食品の種類が少なくなり、栄養のバランスをくずしてしまう原因にもなります。

☆1日3回の食事習慣を身につけ毎日の生活リズムを整えましょう。



朝ごはん



早起き

栄養バランスのよい食事を
しっかり楽しく食べる



早寝（十分な睡眠）



適度な運動

こんなこと、ありませんか？

朝ごはんを食べないと、その日の活動に必要な栄養が摂れません。身体を動かすためにはエネルギーが必要です。朝食を食べると脳や内臓が目覚め、日中の活動意欲にもつながります。

朝食は食べないわ
つくる時間もないし・・・

朝からしっかり調理しなくてもよいレシピを取り入れましょう。夕飯を取り置きしてもよいです。

朝はボーっとして
食欲がないなあ・・・

睡眠時間が足りないと朝の目覚めが悪くなり、ボーっとして食欲がわかないことがあります。できるだけ早寝をこころがけましょう。

★朝ごはんやおやつにいかがですか？

◎ごまマヨトースト◎

<材料(4人分)>

食パン(8枚切り) 2枚

白すりゴマ 小さじ2

マヨネーズ 大さじ1

砂糖 ひとつまみ

ピザ用チーズ 15g

<作り方>

①白すりゴマ・マヨネーズ・砂糖をよく混ぜ合わせる。

②食パンに①をぬる。

③ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焼き、食べやすく切る。

ご存じですか？七ヶ浜町子育てポータルサイト

「安心して子どもを産み、育てることによるこびを感じ、
親子がすこやかに成長できるまち」
～つどう・つながる・ささえあう～



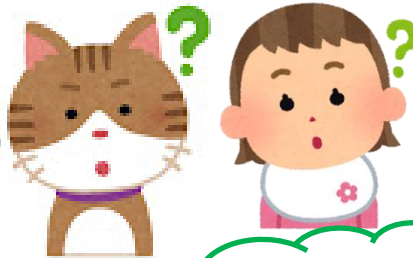
子育て中のお父さん、お母さんにぜひご覧になっていただきたい情報が盛りだくさんのサイトです。町からのお知らせや、育児に関するコラムもたくさん掲載されていますので、ぜひ一度ご覧ください！

妊娠したら・・・や、
出産までのあれこれ

子どものこと、自分のこと、
いろいろ相談したい・・・

子どもと参加できるイ
ベントを探そう！

健診や予防接種ってど
れくらいあるの？
内容は？



子育てに関するコラム
でも読もうかな♪

わが家が受けられる
手当や支援制度は？

毎日の献立に悩む！
何かないかな・・・
そんな時は！！



七ヶ浜町子育てポータルサイトへは、
こちらから！→



「子育て世代応援レシピ」

子育て世代応援レシピは、七ヶ浜町子育てポータルサイトの食育コーナーに、掲載しているレシピです。だれでもかんたんにつくれるレシピですので、子育て世代に限らず、忙しい毎日の食事づくりにぜひお役立てください。



「かんたんでおいしい」

子育てや仕事で忙しいお父さんやお母さんに活用してもらうために、町内で働く栄養士が考えました！冷凍食品や電子レンジなどを活用した「時短メニュー」と、お惣菜やインスタント食品、調味料を工夫した「アレンジメニュー」のレシピを掲載しています。



「ワンポイントアドバイス」

レシピには、栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）を表示しています。
また、「栄養士からのワンポイントアドバイス」として、調理のコツや代用できる食材の紹介、使用している食材に関する情報などを記載しています。



「子育て世代応援レシピ」をご活用ください！

