

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは ばん！

1. よくかんで、
のう 脳のはたらきをよくしよう！



★よくかむコツ

- ・かんだかずをかぞえてみる。
- ・かんでいるあいだは、はしをおく。



2. 朝ごはんをおいしくたべよう！

★おいしくたべるコツ

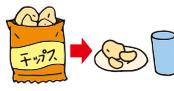
- ・朝ごはんの30分まえにはおきる。
- ・ゆうごはんのあと、
くち 口にするのは、みず 水やおちゃにする。



3. おやつはお皿にとりわけよう！

★お皿にとりわけるコツ

- ・手のひらサイズの、
お気に入りのお皿やコップを準備する。



保護者用

1. カミカミ度アップ↑作戦

- ①根菜類・きのこ類・豆類・海そう類など、食物せんいが多く含まれる食べ物を取り入れる。
- ②小魚・ナッツ類・ドライフルーツ・フランスパンなど、かみごたえのある食べ物を取り入れる。



2. ステップアップ朝ごはん

簡単に栄養バランスを整えよう・・「ぺっこアップ朝ごはん」

主食と具だくさん汁に主菜（肉や魚や卵などのおかず）をプラス！

簡単！朝ごはんの工夫

- ・そのまま食べられる納豆・卵・さば缶などを主菜にする。・トマトやきゅうりなどの生野菜をとり入れる。
- ・冷凍食品を利用する。（電子レンジの活用）・前日の夕飯のおかずを温めなおす。（夜のうちに朝食の準備）

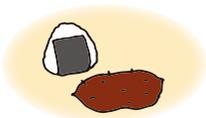


3. おすすめおやつ（お気に入りのお皿やコップに取り分けて）

おやつは楽しい時間ですが、甘いお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、砂糖や油の取りすぎにつながります。



食事の一部になるもの
◎野菜・果物



◎おにぎり、芋



糖分ひかえめのもの
◎麦茶、無糖ヨーグルト



噛みごたえのあるもの
◎するめ、せんべい