

食事のポイント

- **食事(1日3回)と間食(1日1~2回)の時間を決めて、食生活のリズムをつくりましょう。**
- **間食(おやつ)は、3回の食事では足りないものを補うものにしましょう⇒お菓子や清涼飲料水に偏らず、パンやいも類、果物、乳製品等も取り入れましょう。**
- **毎食3つの器(主食・主菜・副菜)を揃えましょう。**
- **料理はうす味で、旬の食材を取り入れましょう。**
- **子どもにあった大きさ・かたさに料理し、盛り付けなどにも配慮をしましょう。**
- **家族と楽しい雰囲気です食事ができるようにしましょう。**
- **手づかみ食べは、自分で食べる意欲を育てます。スプーンやフォークを上手に使えなくても大丈夫です。あせらず、すすめましょう。**

