

いち にち
／一日のはじまりは!／

みんなで
た食べよう

あ さ
朝ごはん



朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう!

朝ごはんを食べる習慣は、こどもの心身の健康、
食生活全体のバランスの良さ、規則正しい生活リズムとも関係しています。
こどものうちから朝ごはんを食べる習慣を身に付けておくことが、
健やかな生活リズムの確立のために大切です。

こどもまんなか
こども家庭庁

幼児期の食生活で大切なこと

幼児期は食生活の基礎ができる時期です。

- 規則正しく食事をする習慣をつけること
- 間食は、量や栄養バランスに気を配ること
- 好き嫌いを少なくする工夫をすること
- 家族と一緒に楽しい食事の雰囲気をつくること

食事のリズムを活用して、
好ましい生活リズムを確立していきましょう。



こどもの成長・栄養に関して心配や知りたいことがあれば、
保健所・保健センターなどに相談することができます。



詳細は公式ウェブサイトをご覧ください

健やか親子21

検索

<https://sukoyaka21.cfa.go.jp>

お問い合わせ先

E-mail:sukoyaka21@shopro.co.jp



こどもまんなか
こども家庭庁