



5～6歳児対象

たの 楽しく 食べる 子 ども たち に

まいにち たの 毎日、楽しくおいしく しょくじ 食事を 食べられる たいけん 体験を こども と 一緒に して いきませんか。

いっぱい あそ 遊んで お腹を すかせ、 なか 食べたい もの や 好きな ものを 増やし、 たいりよく 体力づくりを して いきたい じき 時期です。

た 食べる 意欲を 育てる 4つの ポイント



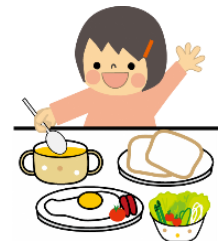
1. すわ 座って 姿勢を よくして 食べる

すわ 座って 姿勢を よくすると これから しょくじ 食事を 食べる じゅんび 準備が できます。

2. はし 箸や スプーン など 上手に 使おう

はし 箸や スプーン をもって 食べられる ようになると、

じぶん 自分で 食べる 量を 調整 でき、 じぶん 自分の ペースで 食べられます。



3. た 食べたい もの や 好きな ものを 増やそう

「これ 食べて みようか」「おいしいよ」「どんな 味が するの かな？」など

こえ 声を かけながら 楽しい 雰囲気 を つくると 食べる 意欲 が 湧きます。

4. いろいろ な 味 を 覚えよう

「おいしい」 けいけん 経験は、 み 見て、 におい を かい で、 おと 音を 聞いて、 さわ 触って、 た 食べて 五感を

つか 使い 覚えられます。 いろいろ な 食べ物 を 食べながら 味覚 を 育てて いきましょう。

こ ちからだ けんこう
子どもの体と健康

じょうぶ からだ つく
丈夫な体を作ろう！

1日3食、
いろいろな食べ物から栄養をと
りましょう。

栄養バランスの良い食事



いっぱい体を動かそう！
適度な運動はストレス発散にも役立ち
ます。

適度な運動



じゅうぶん さいみん
十分な睡眠



早寝早起！
疲れた時はしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い



手洗いは感染症予防の基本です。外か
ら帰った時は、うがいも忘れずに行い
ましょう。