

## 健康は食事決まる

食事の摂り方と健康には大きな関連があります。幼児期は、健康的な生活を送るための基礎を身につける大切な時期です。

1子どもに健康的な食事を提供するために、食の知識と技術を取得しましょう。

### ① 健康的な食べ方



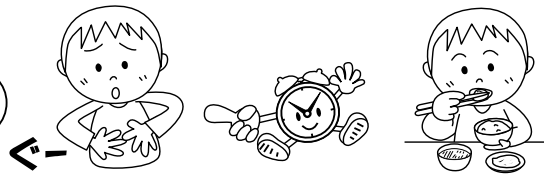
一日三食しっかりと



タンパク質と野菜をそろえる

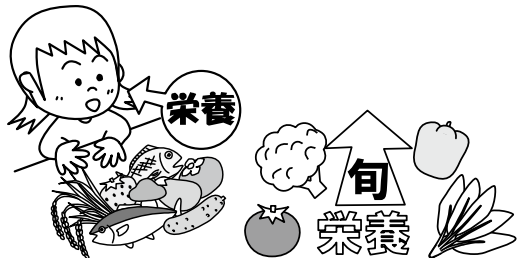


砂糖・脂肪に注意



お腹がすいた時に食事を提供する

### ② 健康的な食材の選び方



多種類の食材・栄養価の高い旬の食材を活用



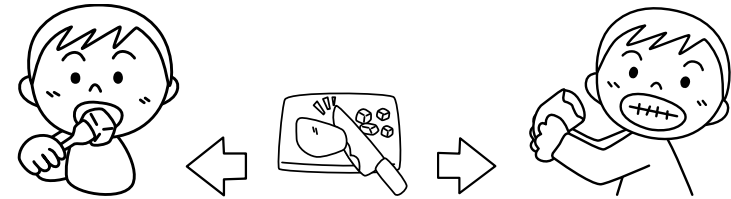
地域の食材を活用

### ③ 調理の技術

咀嚼・嚥下、消化機能が未発達な子どもに適した調理をしましょう。

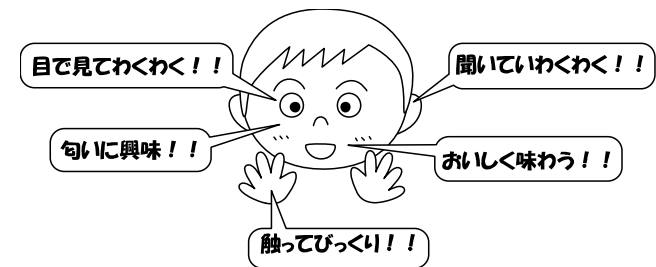
固い食材の切り方

繊維を考慮して噛みやすいように切る



大人の食事にひと手間かけて、こどもに合った食事に変えましょう。

### 2 子どもと一緒に食を楽しみましょう。



## HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに!

