

# 幼児期の望ましい食習慣

## 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはんを習慣に）

この時期は、健康的な食習慣を身につける大切な時期です。  
今のうちから早寝・早起き・朝ごはんを毎日の習慣にしましょう。



## おなかですくリズムをつくりましょう

朝ごはんをしっかりと食べて、食事時間を規則正しくし、おやつは時間と量を決めましょう。

## 栄養バランスの良い食事をしましょう

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。



手の込んだ料理でなくても大丈夫!

主食・主菜・副菜の食材が揃うように心がけましょう。

### 【献立例】



ごはん  
(主食)

+



納豆  
(主菜)

+



野菜たっぷりみそ汁  
(副菜)

1品で栄養バランスが整う料理



具たっぷり(野菜+お肉等)カレー