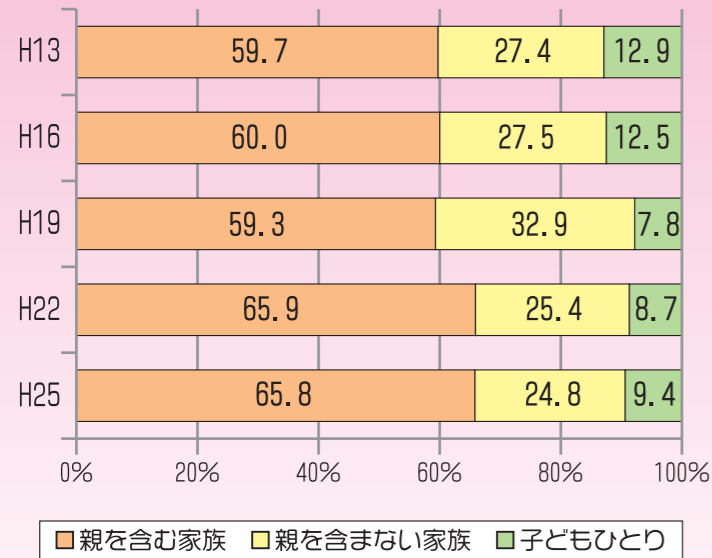




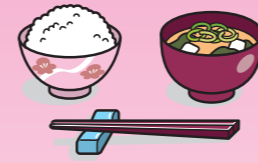
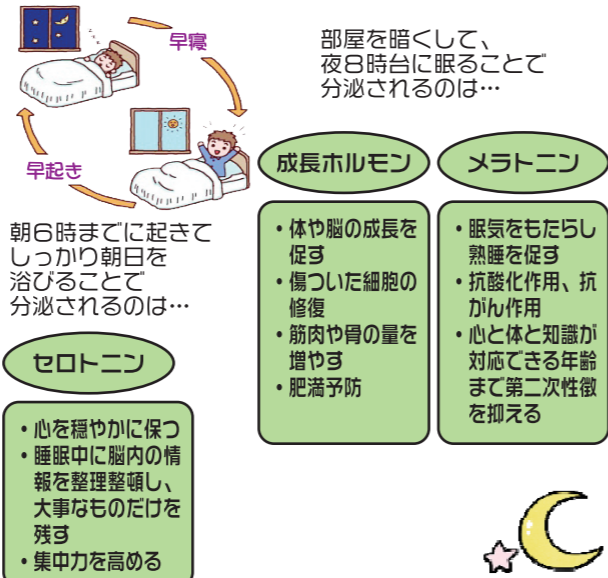
# 朝食は誰と食べる人が多いですか。



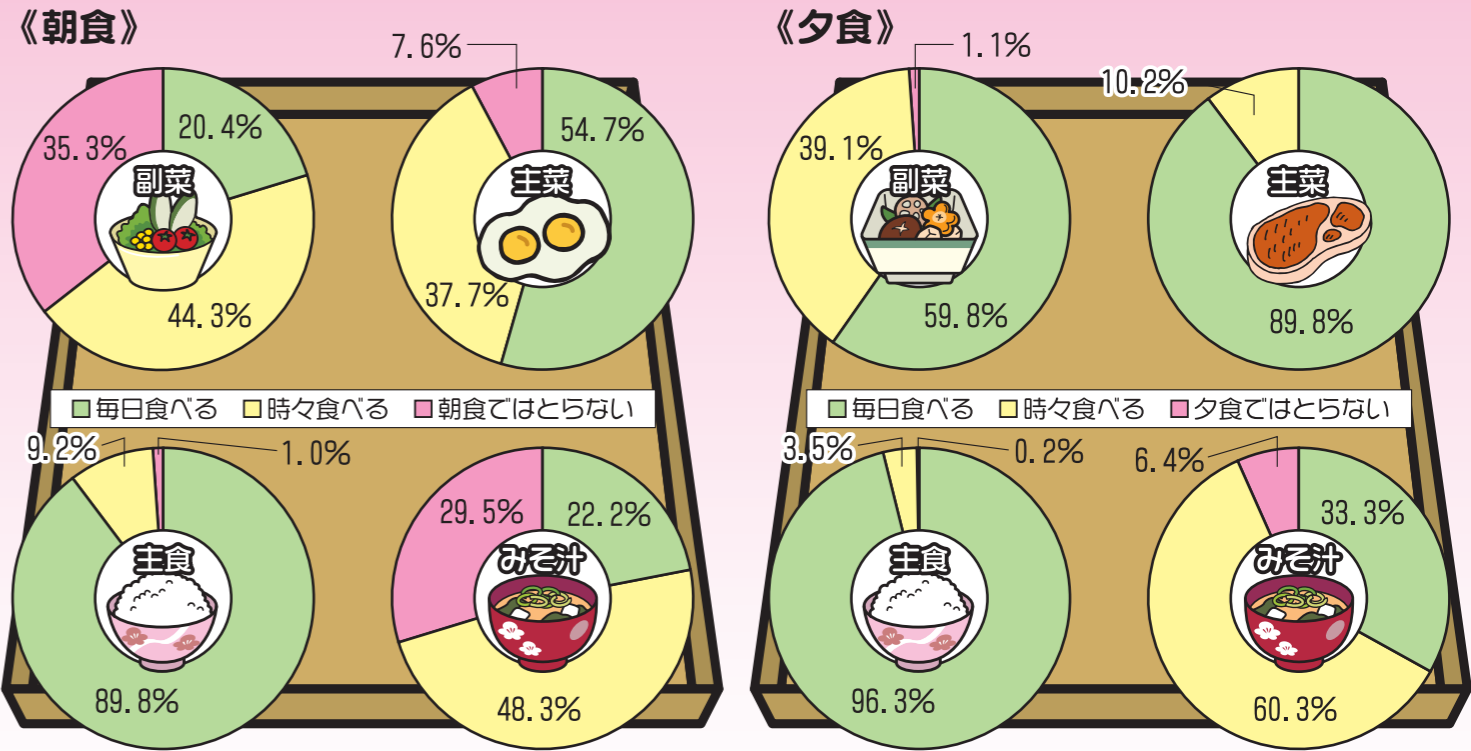
◇親と一緒に食べると「子どもの様子を見ること」ができる。「話をする」「ルールやマナーをおぼえる」など良い事がたくさんあります。

## ★お子さんの生活リズム

早寝・早起きをすることで、心とからだに健やかに育つために必要な魔法のお薬(ホルモン)が大量に分泌されます



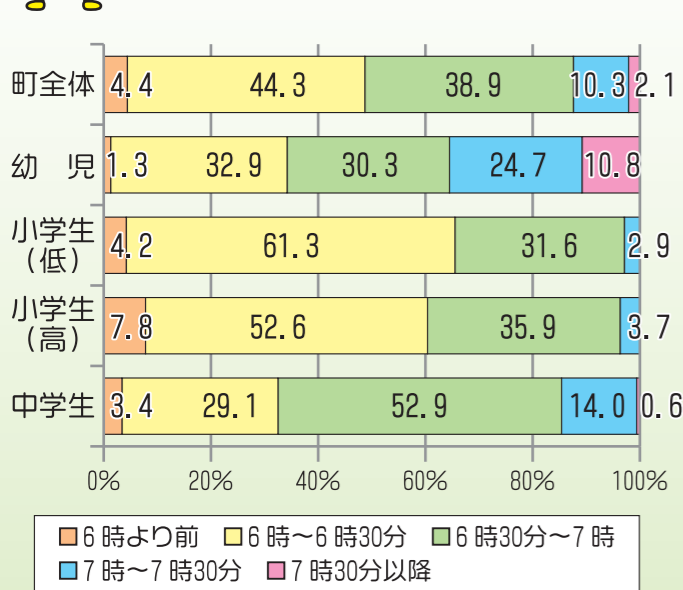
# 最近1週間くらい朝食・夕食で食べている物は何ですか。



◇子供たちの心や体を健やかに育てるために食事の基本は和食が最適と言われます。  
 ◇和食(日本型食生活)をすすめるためには、主食(ごはんやパンなど) + 主菜(肉・魚・卵・納豆・豆腐などを使ったおかず) + 副菜(野菜を中心としたおかず) + 汁物(野菜などの具をたくさん入れたみそ汁やスープ)をそろえることが望ましいです。



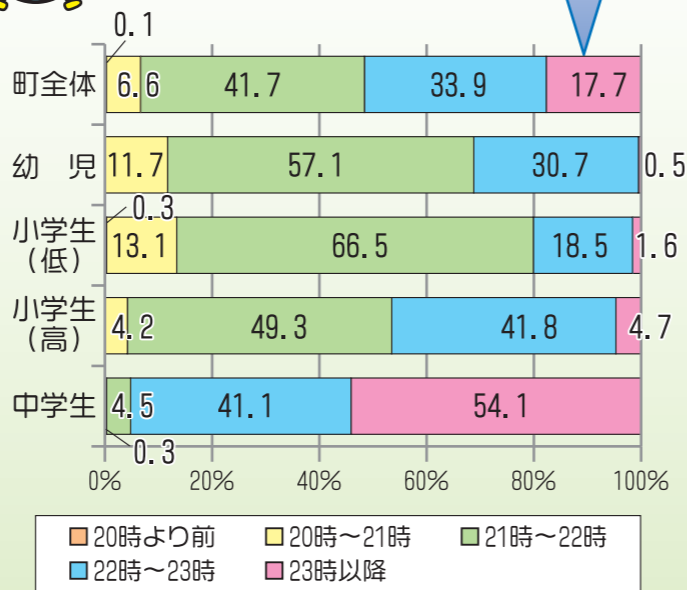
# 何時頃に起床しますか。



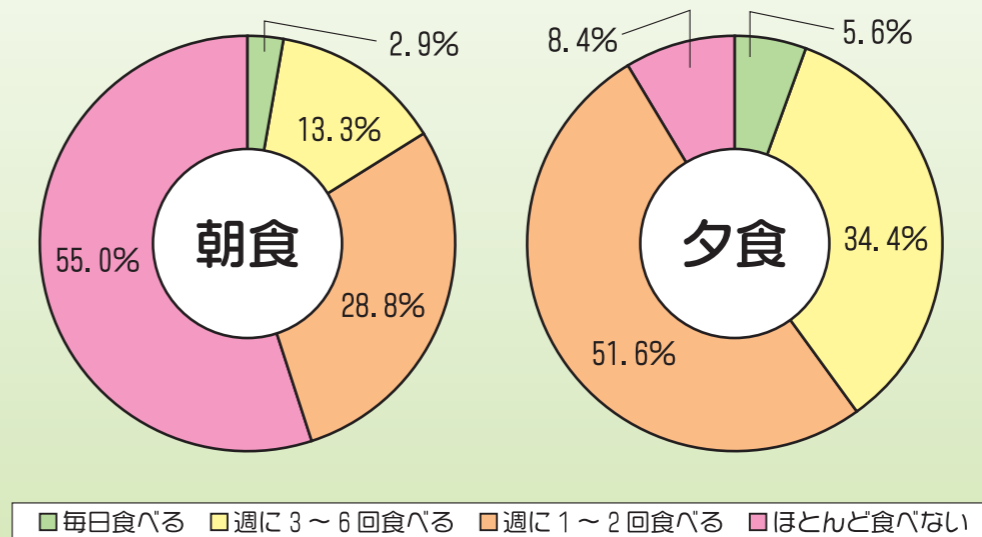
◇子どもが起きた時の様子はどうですか。  
 ずっきり目が覚めない子どもは、睡眠時間が足りていないようです。  
 ◇幼児の就寝時刻は小学生(低)より遅くなっています。  
 ◇幼児は「8時過ぎたら布団」に入り、本を読むなど、「気持ちよく寝るための準備」をし、9時前には「部屋を暗くして」寝かせましょう。  
 ◇学年が上がっても、朝自分から気持ちよく起きられる時刻には寝ましょう。



# 何時頃に就寝しますか。



# 魚は食べますか。



◇魚は毎日食べたい食材のひとつです。  
 ◇魚は身体にとって必要なたんぱく質(必須アミノ酸)や脂肪(必須脂肪酸)を多く含んでいます。また、魚を食べることで魚の食べ方や箸の使い方を学ぶよい機会となります。