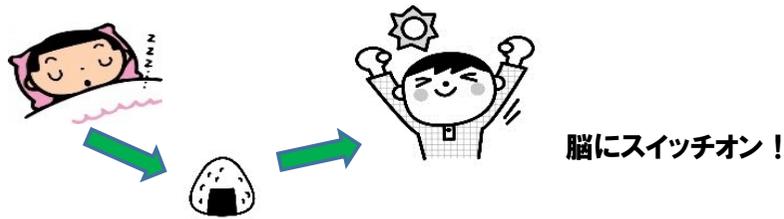




朝ごはんにはこんなにいいことが！

・エネルギー補給でニコニコ😊



・肥満防止に効果的

子どもには1日3回の食事が必要！

朝 昼 タ



腸が刺激されて
排便しやすくなる

○甘い系朝食でもOK！

むずかしく考えず楽しく美味しい気持ちを大切に！

Ex.菓子パン、バナナ、シリアルなど

○品数の多さや手作りかどうかは気にしない♪
食べる内容より食べる習慣が大切！！

☆朝食の準備スピードアップのポイント☆

- ①夕食の残りで手間いらず
(裏面にレシピあります)
- ②そのまま食べられるものを用意
(チーズや果物など)
- ③パターンを決めて悩まない



次回はR4.6月頃配布予定です!!
湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」