子育て知恵袋　～朝ごはんを「自分で選ぶ」～　R8.3月春号

朝ごはんを嫌がる子どもには
‘自分で選ぶ楽しさ’
を取り入れると食べやすくなります

「ごはんとパンどっちがいい？」

or

⇩

「ふりかけは
どっちにする？」

「ジャムは
どっちにする？」

湯河原町の朝食欠食率は幼児期で「約**10%**」
年齢が上がるほど欠食率が高くなっています。
湯河原町民調査（※１参考）から
朝食を欠食する主な理由として
『**食欲がない**』や
『**食べる習慣がない**』が
多くあげられました。

（※１参考）湯河原町健康増進計画・食育推進計画策定のためのアンケート調査より

朝ごはん習慣をつけるために　できること

①お日さまの光を浴びて深呼吸
（朝日を浴びると脳が目覚め、脳が目覚めると自然と体も目覚めるため）

②便秘にならないように気をつける
（便がたまっていると胃の消化が悪くなるため）

③甘い物は決まった時間に決まった量だけ食べる
（甘い物を食べ過ぎると胃が満腹感を得てしまうため）

④夕食の時間を見直す
（朝起きた時に胃に食べ物が残っていて気持ち悪くて食べることができないため）

⑤寝る時間を見直す
（寝る時間が遅いと朝ごはんの時間になっても起きることができないため）

次回はR８年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」
問い合わせ/保健センター　　６３－２１１１（内線３６５）