

食育教材（パネル）貸出一覧（サイズ 60cm×84cm）

名称	概要	名称	概要
みんなで食べよう楽しい朝食	・はやね・はやおき・朝ごはん ・楽しい食の体験を ・食事のときのルールをつくろう	子どもの成長と食事	・月齢に応じた子どもの成長と食事のポイント
おやつは上手に食べましょう	・おやつ回数と時間 ・好ましいおやつ ・適量	モグモグ楽しい離乳食	・離乳食ってなに ・いつから始める ・離乳の完了
親子で一緒におやつづくり	・糖分・塩分のとりすぎに気をつける ・食べさせ方にルールづくりを	離乳の進め方の目安	・回数・形態・目安量
食事でこんな心配ことはありませんか	・好き嫌いをなくそう ・強要するのはやめましょう ・メリハリをつけましょう（遊び食べ） ・親子で一緒に料理づくり		

食育教材（パネル）貸出一覧

名称	概要	名称	概要
幼児期の食事	 幼児期の食事 1～2歳児の食事 3～5歳児の食事 体重1kgあたりに必要な栄養は大人以上！ 毎日の成長を維持するための栄養 成長に必要な栄養 食事の基本は、主食・主菜・副菜 おやつは時間を決めて 「うす味」に慣れる・続ける 家族の食生活は大丈夫！		・1～2歳児の食事 ・3～5歳児の食事 ・体重 1kgあたりに必要な栄養は大人以上 ・基本は主食・主菜・副菜 ・うす味に慣れる
一日三回しっかりと食べて規則正しい生活を	 1日3回しっかりと食べて規則正しい生活を 子どもの健全な成長のためには、しっかりと食べ（栄養）、よく遊ぶ（運動）、ぐっすり寝る（休息）が大切です。 早起きをする 朝ごはんを毎日食べる 朝ごはんを毎日食べる 運動はたっぷり動く・遊ぶ 早寝の習慣をつけ、ぐっすり眠る 毎食お風呂は入浴後に分浴させよう 毎食お風呂は入浴後に分浴させよう		・早起き ・朝ごはん ・昼間たっぷり遊ぶ ・早寝の習慣をつけ、ぐっすり眠る
楽しく食べる子どもに	 楽しく食べる子どもに 食べ物の興味や関心を高めよう 規則正しい生活リズムを定着させよう 食べる喜びや楽しさを味わおう 正しい食習慣を身につけよう		・食べ物への興味・関心 ・食べる喜び・楽しさ ・規則正しい生活リズム ・正しい食習慣