

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 3月号

家族で分かち合う、楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚や咀嚼などの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排せつの機能はまだ未熟で、個人差が大きい
ため、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

