



子育てすこやか情報



できていますか？ 子どもの健康に、とっても大事な

4つの生活習慣!!

日常生活の中で心がけ、少しずつできることから始めてみましょう！

1 一口目は野菜から!!

野菜が苦手なお子さんにも、食べやすいレシピを紹介します！

野菜をちょい増し 簡単朝ベジ!

- 組み合わせるだけ
市販のカット野菜、ハム、パンをお皿に盛り付ける



2 毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べることで脳が活性化し午前中から元気に過ごすことができます！

おいしく朝ごはんを食べるコツ!

- ①夕食は寝る2時間前までに済ませよう!
- ②朝ごはんを誰かと一緒に食べる!



3 毎日決まった時間に寝よう!

規則的な就寝が体調を整え、すっきり朝起きることができ、元気に活動することにつながります。睡眠が充分ならば「機嫌が良く」「イライラしない」など気持ちのコントロールが上手にできるようになります。

4 体を動かそう!

運動習慣が週3日以上の子どもは、逆境を乗り越える力が強いことが判明しました!

(子どもの健康・生活実態調査)



あだち子育てガイドブック P97 参照

おすすめ

◆かぶのみそ汁◆

甘みが増し、“かぶ”がおいしくなる季節です。

材料 おとな4人分

かつお節 (花がっお)	2つかみ (20g)
水	4カップ (800ml)
みそ	大さじ2 (36g)
かぶ	2株 (180g)
かぶの葉	1株分 (100g)
油揚げ	1枚 (20g)

作り方

- ①鍋に水を入れ沸騰したらかつお節を入れて火を止め5分ほどおき、かつお節をこす。
- ②かぶは、皮ごといちょう切り、葉は1cmの長さに切る。
- ③油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ④①のだし汁を鍋で煮立たせ、②のかぶを入れて煮る。
- ⑤火が通ったら②のかぶの葉と③の油揚げを加え、だし汁で溶いたみそを加え味をととのえる。

健康な体をつくるために おうちでも  ひと口目は **野菜** から 食べる習慣をつけましょう

