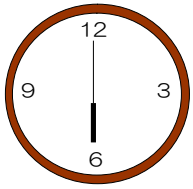
幼児のむし歯予防推進事業媒体絵本

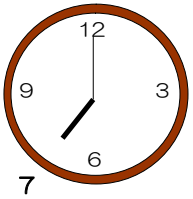


＿＿＿＿ちゃんの１日

あさだねおはよう、いいてんき

※＿＿＿＿ちゃんのところにお子さんの名前を入れて
読んであげましょう

どっちがいい？

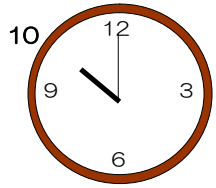


朝 食

あさごはんだよ、いただきます

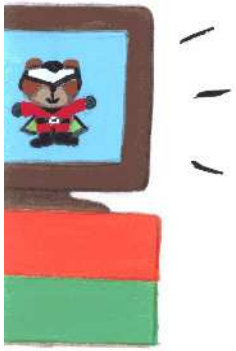
アドバイス

主食：ご飯、パン、麺類 → エネルギー源
主菜：肉、魚、卵、大豆製品 → 血や肉を作る
副菜：野菜、海藻、きのこ → からだの調子を整える
毎日３食、主食、主菜、副菜を揃えることがバランスのよい食事の秘訣です。



遊 び

どっちがいい？

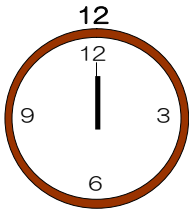


おそとであそぼう、ポーンポーンポーン

アドバイス

　日中、外で元気に遊ぶことで心身のよい発達につながり、食事もおいしく食べられます。

なんでもたべるよ、モグモグモグ



昼 食

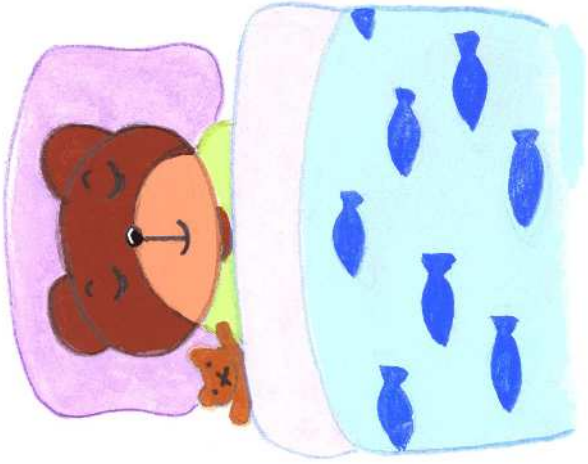
好き嫌いせずよくかんで

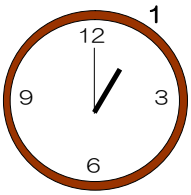
食べると大きくなれるよ

アドバイス

よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、味覚や脳の発達、歯の病気を防ぐ、胃腸の働きを助けるなどの効果があります。

ねんねしようね、スヤスヤスヤ





お昼寝

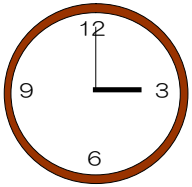
たくさん遊んだらちょっと休けい…

お昼寝したらまた元気に遊べるよ

アドバイス

夜の眠りをさまたげないためにも、午後３時頃を
目安に起こしましょう。

どっちがいい？



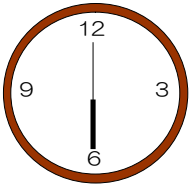
おやつ

たのしいおやつだ、パクパクパク

アドバイス

おやつは３食で足りない部分を補うものです。
１日１～２回、時間を決め、野菜や果物、おにぎり、
乳製品などのおやつを選びましょう。

どっちがいい？



６

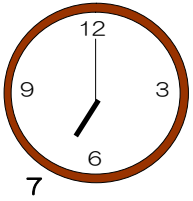
夕食

みんなでたべると、おいしいね

アドバイス

できるだけ家族全員で食卓を囲み、テレビを消して
会話を楽しみましょう。

たべたらはみがき、シュッシュッシュッ



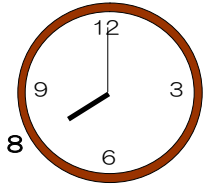
歯みがき

アドバイス

歯みがきは楽しい雰囲気でおこない、仕上げみがきも
忘れずに。終わったら必ずほめてあげましょう。

おやすみなさい

またあした



就 寝

アドバイス

早寝・早起きは、生活リズムを整える基本です。

発　行：川越市

協力団体：(一社)川越市歯科医師会・(公社)埼玉県歯科衛生士会川越支部
明海大学歯学部・地域活動栄養士ＰＦＣの会
川越市保健推進員協議会・川越市食生活改善推進員協議会

イラスト：(公社)埼玉県歯科衛生士会川越支部　いのうえ ひろみ

問い合わせ：川越市保健所健康づくり支援課　TEL：229−4121