

離乳食は食生活の基礎づくり



離乳食づくりからはじまる家族みんなの健康づくり

- ①規則的な食事で生活リズムを整える
- ②栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- ③薄味で脂肪・油脂類も控えめに

離乳食の時期に培われた味覚や食事の好みは、その後の食習慣に影響を与えます。



生活習慣病予防のために、離乳食の時期から薄味で栄養バランスの良い献立を意識しましょう。

副菜

野菜、きのこ、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩のよい料理

主食・主菜・副菜のそろった食事を



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理

主食

ごはん、パン、めん類などの炭水化物

その他

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など