

| 月齢 | 目標 | 内容 | 指導 | 環境 | 留意 |
|-----|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 0歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 1歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 2歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 3歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 4歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 5歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 6歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 7歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 8歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 9歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 10歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 11歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |
| 12歳 | 食生活の生活習慣を身に付け、食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 | 食生活の生活習慣を身に付ける。 |



暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいビールやアイス飲料ばかり飲めば、ビタミンB₁不足の原因になります。暑い時期は、ビタミンB₁を多く含む食品を積極的に摂りましょう。暑い時期は、冷たい飲み物ばかり飲むと、ビタミンB₁不足の原因になります。暑い時期は、冷たい飲み物ばかり飲むと、ビタミンB₁不足の原因になります。

子どもの「好き」に 共感しましょう

暑い時期は、冷たい飲み物ばかり飲むと、ビタミンB₁不足の原因になります。暑い時期は、冷たい飲み物ばかり飲むと、ビタミンB₁不足の原因になります。暑い時期は、冷たい飲み物ばかり飲むと、ビタミンB₁不足の原因になります。

