

## ポイント2

「質を考える」

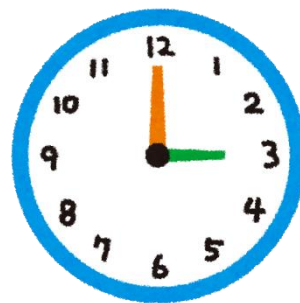
**完食**

子どもにとって適正な量か？  
そのまま渡すのではなく、量は  
大人が管理しましょう。

目指せ！ピカピカのお皿！

## ポイント3

「時間を決める」



お休みの日、おやつ時間がバラバラになっていませんか？

お休みの日にも決まった時間を守りましょう。

規則正しい生活が  
大切だね

