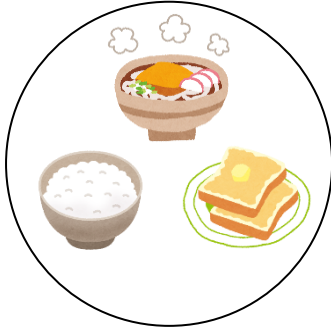


3歳からの食事

【主食・主菜・副菜をそろえましょう】

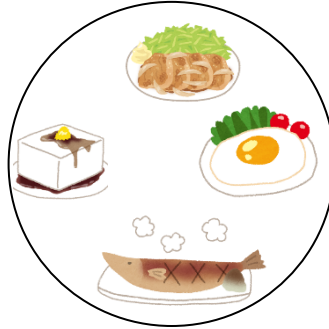
1食の中に「主食・主菜・副菜」をそろえることで食事のバランスがよくなります。

主食



エネルギー源

主菜



たんぱく質源

副菜



ビタミン・ミネラル源

- ・ 味付けは、大人の3分の1から半分程度の薄味を心がけましょう。
- ・ 量は、大人の3分の1から半分程度を目安にしましょう。

副菜: 野菜やきのこ類、海藻類
などを使った料理。



主食: 米、パン、めん類
など、穀類の料理。



主菜: 肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメイン
となるおかず。乳製品を使ったものでもよい。



その他: 果物、牛乳など



汁物: みそ汁、
スープなど



【少食・偏食どうしたらいい？】

- ・盛り付けは少なめにし、子どもが「食べきれた！」という達成感を持たせ、量を徐々に増やしましょう。
- ・子どもが好きな食器を使ったり、盛り付けをかわいくしたり楽しい雰囲気を作りましょう。
- ・食欲に個人差が出てくる時期です。また、日によって食欲に差があるのは大人も子どもも同じです。食事を強制しないよう心掛けましょう。
- ・「この食材は食べない」と思い込まず、調理法を変えたりしながら食卓に出してあげましょう。見た目、香り、食感、音なども「おいしい」と感じる大切な要素です。
- ・食事の前に空腹になっていますか？規則正しい食事と十分な運動、遊びを習慣にしましょう。

【子どもの「やりたい！」気持ちを大切に】

- ・3歳くらいになると、「お手伝い」をすることに興味を持ちはじめます。子どもの成長にあわせて料理に関わる体験も増やしていきましょう。
- ・食事作りに関わることで食べ物への興味がわき、食べられなかったものを食べるきっかけにもなります。

◇食べ物への興味を育てるお手伝い◇

- ✿ テーブルをふいたり、お箸やお皿を並べたりする
- ✿ 野菜を洗う
- ✿ 材料を混ぜる
- ✿ 味見をする
- ✿ 飲み物をコップに注ぐ
- ✿ 一緒に買い物に行き、食べ物の形や名前について話しながら食材を選ぶ
- ✿ 一緒に野菜を育てる



【家族一緒に楽しい食卓を】

- ・食卓は大切なコミュニケーションの場。楽しく会話をしながら食べることは、心にも体にも栄養になります。
- ・食事の決まりごと(マナー)があることも教えていきましょう。
 - ✿ 食事の手洗い
 - ✿ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
 - ✿ 正しい姿勢 など



【おやつの上手な与え方】

「おやつ」と言うと甘いものを連想しがちですが、幼児期のおやつは食事ではとりきれない栄養を補う「補食(ほしょく)」の役割があります。おやつの「量・内容・回数」に気をつけましょう。

- ✿おやつの回数は1日1回が基本
- ✿「時間」と「量」を決め、食欲のない場合には、おやつは控えめに水分だけでよいときもあります
- ✿果物や牛乳も立派なおやつ
- ✿子どもの要求に負けないように
- ✿食べたあとにはお茶かお水を



【1日のおやつの目安量はどのくらい?】

3歳児～:約200kcal
牛乳150mlで約100kcalあります。

甘いお菓子ばかりにならない
ように気をつけましょう



【からだに必要な栄養量を比べてみましょう】

1日あたり	3～5歳	子育て中のママ
エネルギー	1250～1300kcal	2000～2050kcal
たんぱく質	50g	85g
カルシウム	550～600mg	650mg
鉄	5.5mg	10.5mg
食塩相当量	3.5g未満	6.5g



災害時に備えて、防災用品を用意していますか？

大人の防災用品とは別に、子ども用のものが必要になります。

まちだ子育てサイトに、幼児期の災害の備えについて参考になるホームページのリンク先を掲載しています。必要な防災用品がおうちに揃っているか、一度確認してみてください。

