

## 3歳頃の栄養

食べる意欲を大切に、楽しく食事をしましょう

### 食事のリズムがもてる

ぐっすり寝てたっぷり遊び、一日3回の「いただきます！」でメリハリのある生活を

「食事の時、お腹はすいていますか？」



### 食生活や健康に主体的にかかわる

食べたいものを話したり、本や遊びを通して食や健康に興味と関心を持ちましょう

「食べ物のお話をよくしていますか？」



### 『楽しく食べる子ども』に成長するための5つの目標



### 食事を味わって食べる

様々な味を経験し、見て、触って、食べる意欲を育てましょう

「おいしさを見つけられますか？」

### 食事作りや準備にかかわる

料理や買いもの、栽培や収穫を通して、子どものできることを増やしましょう

「一緒に食事づくりをしていますか？」



### 一緒に食べたい人がいる

みんなで食べるとおいしいですね。食卓を家族のコミュニケーションの場にしましょう

「食事時間は楽しいですか？」



## 朝ごはんを食べて元気いっぱい的一天を

\* 朝ごはんは身体と脳の活動のための大切な食事です。毎朝必ずとりましょう。

### ① 身体のスイッチ ON!

朝ごはんを食べると体温が上昇し、身体が活動し始めます。

### ② 頭のスイッチ ON!

脳は寝ている間も活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べて、脳のエネルギーを補給します。

### ③ お腹のスイッチ ON!

朝ご飯を食べると、胃が動き出すと同時に腸も動き出し、排便しやすくなります。朝うんちの習慣もつけましょう。





## 食事の基本は「主食・主菜・副菜・汁物(副菜)」

幼児期は成長の著しい時期です。バランスよく食べられるよう、ごはんを主食とし、主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう。また、3歳頃は食の嗜好ができる大切な時期です。幼少期の食事が生涯の食の嗜好に影響します。洋風化した現代の食事では、脂肪のとりすぎや食物繊維、ミネラル不足が問題となってい

ます。和食の献立を中心に、よい食習慣の基礎を作っていきます。

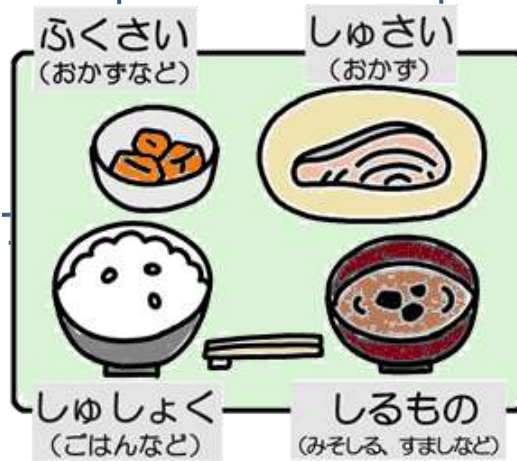
偏食がある場合は、無理やり食べさせるのではなく、まずは切り方や調理法を変えたり、お父さんお母さんが進んで食べて見せ、興味を持たせることから始めましょう。

ビタミンやミネラル、  
食物繊維を十分に

いも・野菜・きのこ・  
海藻などのおかず

体や脳を動かす  
エネルギー源です

ごはん、パン、麺など  
の糖質を多く含む主食



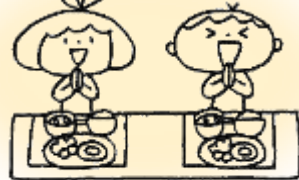
成長に欠かせない  
たんぱく質をとります

魚・肉・卵・大豆製品などを  
主材料とする料理

主菜、副菜で不足する  
栄養をとります

具たくさんの汁ものや  
副菜にします

いただきます!

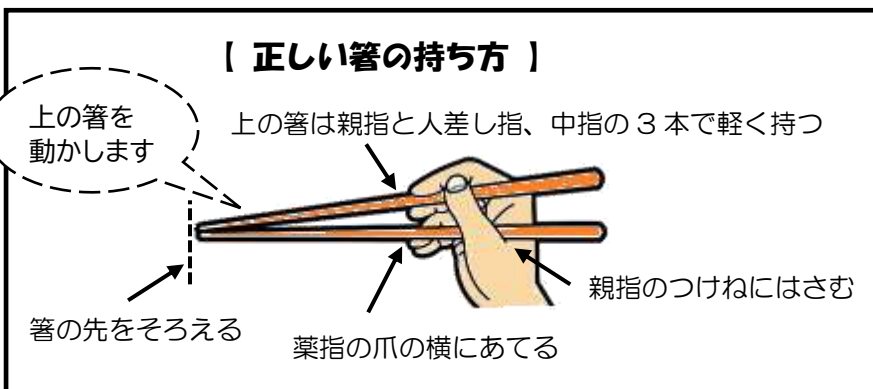


ごちそうさま!



## はしの練習を始めましょう

スプーンやフォークを上手に使えるようになり、箸に興味をもったら、箸のはじめ時です。正しい持ち方をじっくり伝えましょう。



鉄砲バーンの手



手をこの形にして  
箸を持つと、上手  
に持ちやすいよ!



## 成長期のおやつ

おやつは1日3回の食事では不足する栄養を補う目的があります。タンパク質やビタミン、カルシウムなどがとれるよう、野菜や果物、いも類、牛乳・乳製品などを組み合わせて準備しましょう。あくまでもおやつは食事を補うものです。食事の時間に空腹になるよう、おやつの時間や量など調節し、次の食事までに2時間以上あけられるようにしましょう。

### 【50kcalの目安量】

牛乳	75ml
チーズ	カットチーズ 3個(15g)
ヨーグルト(無糖)	80g
いちご	中 10粒
バナナ	1/2本
りんご	1/3個
さつまいも	中 1/4本 (40g)
おにぎり	一口 (33g)
せんべい	中 1枚 (12g)

## \* おやつの組み合わせ例

～ 組み合わせ例 ～

1日のおやつの目安量：150kcal (3歳児)

### 【50kcalの目安量】

