

3歳からの食事

決まった時間に 食事とおやつ(補食) を食べましょう

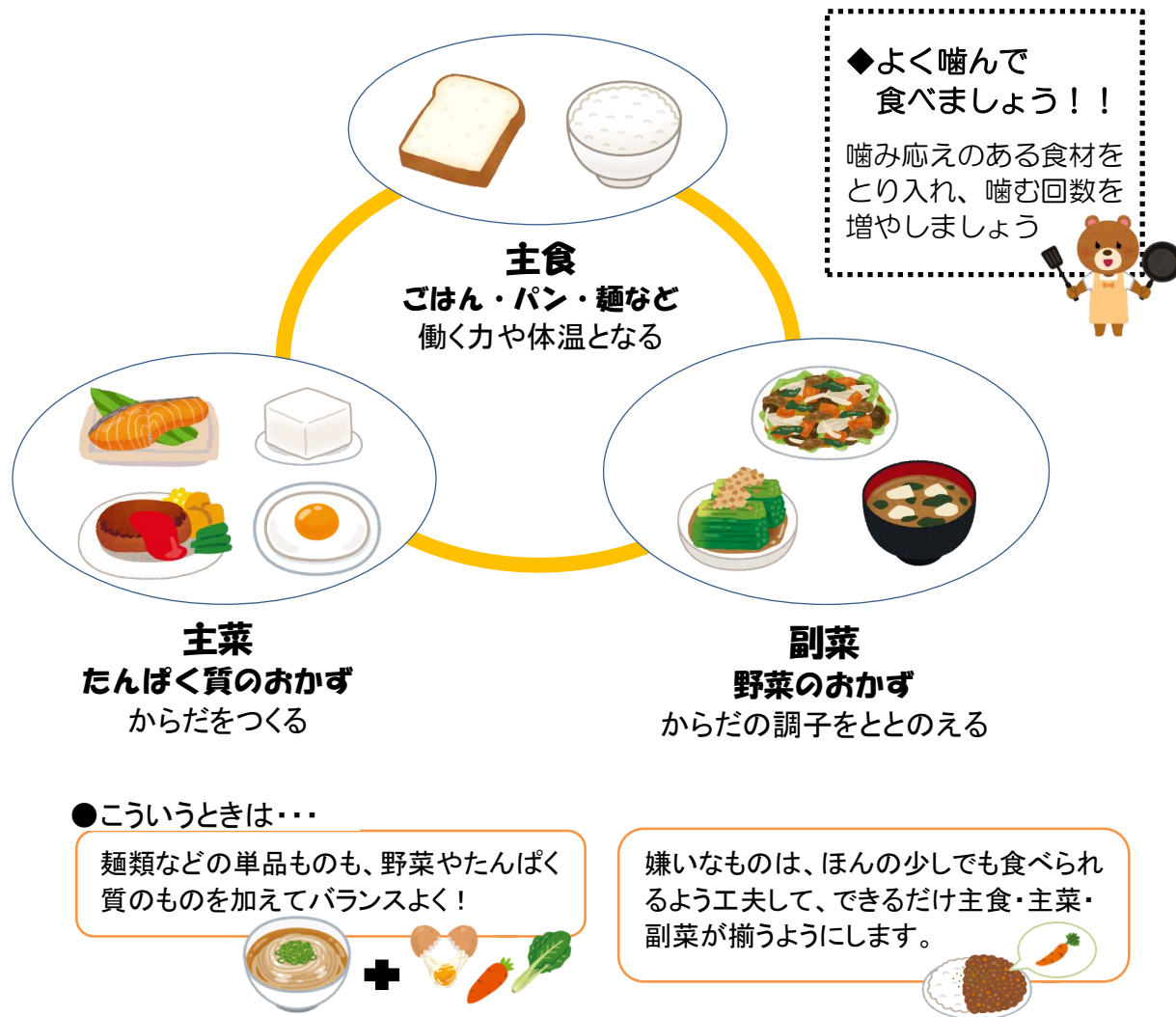


食事は毎日決まった時間に食べ、規則正しい食生活リズムを整えましょう。特に朝食は、1日をスタートさせるために重要な力の源となるため、必ず食べるようにしましょう。3食規則正しく食べるためには、睡眠などの生活リズムを整えることも大切です。

栄養バランスをとりましょう

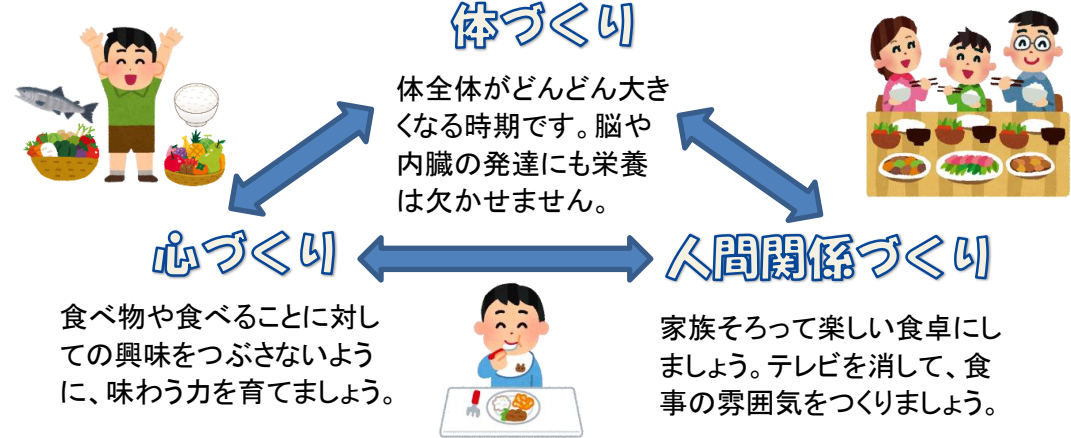
✿食事の基本は主食・主菜・副菜

3皿そろえることで栄養のバランスがうまくとれます
塩分・糖分・脂肪は控えめにしましょう(味付けは大人の半分程度にします)



幼児食はなぜ大事なの？

幼児食は「体づくり」「心づくり」「人間関係づくり」の基礎になります。楽しい食卓で基本的な食習慣を身につけましょう。



🍴🍴しっかり食べるために

- ☐食事の前は空腹になるようにします
空腹は最高のスパイスです。食事前のジュースやお菓子などは控えましょう。
- ☐食事に集中できなくなったら、思い切って切り上げましょう
一回の食事は30分を目安に。食事とその他の時間のメリハリをつけましょう。
- ☐無理強いはいらない
食事の時の不快な記憶が残り、食事自体が嫌いになってしまいます。

✿1日にとりたい食品の目安

	食品群	1日の目安量	食品例と目安量
主食	穀類	240g	ご飯子ども茶わん軽く2杯+パン8枚切り1枚
	肉	25g	ささみ1/2本、薄切り肉なら1.5枚
主菜	魚	30g	切り身1/3切
	大豆・大豆製品	40g	豆腐1/8丁、納豆なら小1パック
	卵	50g	M1個
副菜 汁物	緑黄色野菜	80g	ほうれん草2株+にんじん2cm+トマト1/8切
	淡色野菜	90g	キャベツ1枚+きゅうり1/2本
	芋類	50g	じゃがいも1/2個
	果物	150g	みかん1個+りんご中1/4個
	きのこ・海藻類	20g	えのき1/6束+ひじきやのり少々
	牛乳・乳製品	400g	牛乳コップ1.5杯+ヨーグルト小1個
その他	油脂類	6g	マヨネーズ小さじ1+サラダ油小さじ1/2
	調味料	適宜	

※2~3日を平均して補えていれば問題ありません。
※おやつ(補食)の量も含まれます。

おやつ上手な食べさせ方

回数、時間、量を決めましょう

- ・幼児のおやつは、1日3回の食事だけではとれない栄養を補うためのものです。
- ・おやつを欲しがらただけ食べさせると、食事時の食欲も減り、偏食や健康上の問題も出てきます。
- ・だらだら食いは虫歯の原因にもなります。
- ・目安は1日1～2回、次の食事との間が2時間以上あくように与えましょう。



適正量

1日100～200kcalを目安にしましょう。

100kcalの目安

みかん・・・2個	アイスクリーム・・・50g	おにぎり・・・70g (小1個)
りんご・・・小1個	プリン・・・90g	サンドイッチ・・・パン1枚分
バナナ・・・1本	ビスケット・・・30g	焼き芋・・・80g (1/2本)
牛乳・・・150cc	せんべい・・・30g	
ヨーグルト・・・100g	カステラ・・・30g (1/2切)	
チーズ・・・30g	スナック菓子・・・20g	

好ましいおやつ

- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ・穀類、いも類、豆類
- ・季節の果物、それらを素材にしたもの
- ・かぼちゃやにんじんなどの野菜類を使ったおやつ

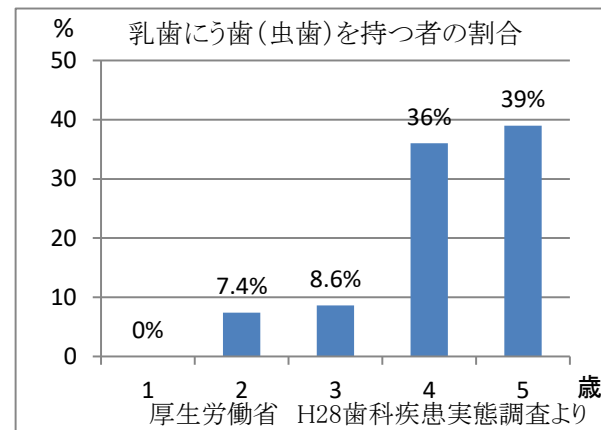


※甘いものは注意！（チョコレート、あめ、アイスクリーム、甘い飲み物など）

- 虫歯や肥満につながります。
- 甘味の強い刺激に慣れてしまい、ご飯をはじめとする食品の微妙な持ち味を感じなくなってしまう。

おやつを与えるときの注意

- ①袋ごと与えない
- ②おやつで機嫌をとらない
- ③食べた後はうがいや歯みがきを



かみごたえのある手作りおやつ

おからかりんとう

1人分・・・193kcal

材料 4人分(30本)

おから	50g
小麦粉	100g
卵	1/4個
砂糖	25g
牛乳	25cc
塩	少々
ベーキングパウダー	小さじ1弱
油	

作り方

- ①小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーをふるいにかける。
- ②材料をすべて混ぜ合わせよくこねる。
- ③いくつかに分けてのばし、包丁で細く切る。
- ④油でじっくり揚げる。

*色濃いめに揚げるほど歯ごたえがでます。

おさかなナッツ

1人分・・・57kcal

材料4人分

いりこ	20g	
アーモンド	25g	
A	砂糖	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/3
	水	小さじ1/2

作り方

- ①いりことアーモンドをフライパンで煎る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①に加え手早くからめる。

*ナッツはピーナッツやカシューナッツでもOK

きな粉ラスク

1人分・・・75kcal

材料4人分

フランスパン	80g
マーガリン	小さじ1と1/2
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ①フランスパンを斜めに切る。
- ②マーガリン、きな粉、砂糖を合わせてよく練る。
- ③パンに②をぬり、オーブントースターで2～3分焼く。

