

3歳頃のお食事

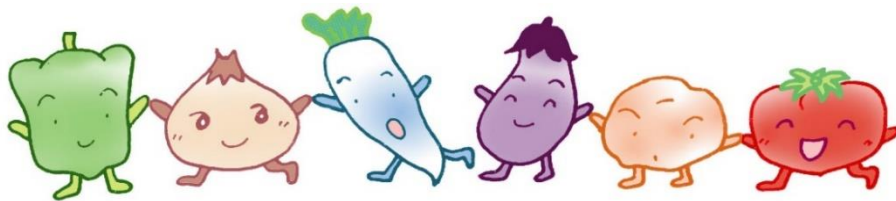
周りの大人がこどものお手本となり、新しい習慣やマナーを学び身に付けていく大切な時期です。家族や友達などと一緒に楽しく食事を食べましょう。



★偏食・好き嫌い

この時期は野菜が嫌いなこどもが多いです。苦手な食材も食卓で何度もみかけたり、少量ずつ好きな料理に混ぜたり、噛みにくい食材はよく加熱したり細かく切ったり工夫することで慣れて食べることができたりします。食べる以外にも、料理のお手伝いをしてもらったり、盛り付けや切り方を工夫したりと楽しく食べることができるよう経験を積みましょう。

苦手と決めつけずにチャレンジし、一口でも食べられたらほめてあげましょう。「一口食べてくれたらうれしいな」等、保護者の気持ちも伝えてあげましょう。



★ごはんをしっかりと食べるためには？

朝食・昼食・おやつ・夕食の時間を決めて、規則正しい生活リズムを作りましょう。ごはんをおいしく食べるために、からだを動かし、お腹をすかせましょう。

★おやつ

おやつは3回の食事で不足している栄養分を補うためのものです。食事の一部と考えて、芋類・野菜・果物・牛乳・おにぎりなどをとりましょう。

お菓子やジュースは、ごはんを食べなくなってしまうたり、虫歯の原因になります。あげる際には控えめにし、食べる時間や量を決めて食べさせましょう。



1日に食べたい食品の目安量

エネルギー量



男の子 1300Kcal/日



女の子 1250Kcal/日

主食：力や体温のもとになる

～米・パン・めん・いも類～

- ごはん 100g × 3杯
(女の子は軽め 3杯)

ごはんと同じエネルギー

- ・食パン 6枚切り
- ・うどん 2/3玉



主菜：血や肉や骨のもとになる

～魚・肉・卵・大豆製品～

- 魚介類 35g (魚 1/2切れ)
- 肉類 30g
- 卵 30g 1/2個
- 豆類 60g 豆腐 1/5丁



副菜：体の調子をよくする

～緑黄色野菜・その他野菜～

- 緑黄色野菜 80g (人参 1/5本とほうれん草 1株とピーマン 1個)
- 淡色野菜 160g (玉ねぎ 1/4個とキャベツ 1枚、きゅうり 1/2本)
- きのこ類 10g (しいたけ 1枚)
- 藻類 3g (ひじき大さじ 2/3杯)



その他

- 果物 150g (りんご 1/2個)
- 牛乳・乳製品 250g (牛乳 250ml)
- 砂糖類 5g (大さじ 1/2杯)
- 調味料 薄味を心がけて
- 油類 10g (大さじ 1杯)

