



## 3歳～5歳頃の食事



- ☆活動量の増加に伴い、必要なエネルギーや栄養素が増えていきます。1日3食に加え、間食（おやつ）でしっかり補いましょう。
- ☆大人がお手本となり、楽しく食事マナーを身につけていきましょう。
- ☆自立心が育つ時期です。新しい料理や苦手な食材にも少しずつ挑戦し、様々な食体験を広げていきましょう。
- ☆お手伝いを通して、食べる楽しさや食への意欲や興味・関心を育みましょう。

### ○朝食を食べる習慣を身につけましょう

朝食は1日の活動のエネルギー源となるだけでなく、生活リズムを整える大切な役割があります。就寝時間が遅くなると、朝起きづらくなり、朝食を抜いてしまうことにもつながります。

早寝・早起きを心がけ、毎日朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけましょう。はじめはバナナやヨーグルトなど、食べやすいものからでも大丈夫です。まずは「何か食べる」ことから始めていきましょう。

### ○間食（おやつ）で不足しがちな栄養を補いましょう

幼児期は胃の容量が小さく、消化機能もまだ未熟なため、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素、水分を十分に摂れないことがあります。そのため、間食（おやつ）を上手に取り入れることが大切です。

3～5歳は1日1回130～200kcalが目安です。午後に1回与えましょう。時間と量を決め、昼食や夕食が食べられないなど、食事に影響が出ないようにしましょう。

カルシウムや水分を摂れる牛乳・乳製品、ビタミンを摂れる果物や野菜、エネルギー源となる芋類や穀類などを取り入れ、栄養バランスを意識しましょう。

市販のお菓子は、砂糖、塩、油などが多く使われています。食べ過ぎると食事がしっかり食べられなかったり、肥満のリスクが高まるので、与えすぎには注意しましょう。

### ○好き嫌い・偏食・小食について

幼児期は自我が芽生え、ことばで意思表示ができるようになるため、「好き嫌い」や「ばっかり食べる」が目立つ時期です。好き嫌いも成長の一つと捉え、焦らずゆったりと見守りましょう。

- ・無理強いすると、ますますその食材が嫌いになってしまうことがあるため、無理に食べさせないようにしましょう。
- ・苦手なものは一口から。少しでも食べられたらしっかり褒めてあげましょう。
- ・好きな食材と組み合わせるなど、食べやすい工夫をしてみましょう。（カレーやハンバーグに入れる、肉で巻くなど。）
- ・調理方法だけでなく、盛り付けや食器を変えることで、興味を引き出すことも効果的です。
- ・苦手な食材でも些細なきっかけで食べたりするので、食卓に出し続けましょう。
- ・しっかりお腹が空くよう、規則正しい生活リズムと適度な運動も大切です。

### ○お箸の進め方

お箸の使用は、高度な指の動かし方、視覚、手と口の協調運動が必要です。まずはスプーンやフォークが正しく使えるようになってから、少しずつ練習していきましょう。

うまくいかないときは、保護者が手を添えたり、お手本を見せたりしながら、ゆっくりと見守ることが大切です。

上手に使えるようになるまでには時間がかかるため、焦らず子どものペースに合わせて進めていきましょう。

①えんぴつを持つように、上のお箸を親指・人さし指・中指で持つ

②下のお箸を、親指のつけ根から薬指の第一関節の上ののせる

③薬指で下のお箸を支え、小指は軽く曲げてそえる



# 1日に食べたい食品の目安量

男の子



エネルギー：1,300kcal  
食塩相当量：3.5g 未満

女の子



エネルギー：1,250kcal  
食塩相当量：3.5g 未満



## 主食

エネルギー源  
(炭水化物)

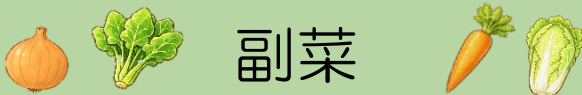
ごはん：280g (子ども茶碗 3 杯強)  
パン：30g (食パン6枚切り 1/2 枚)  
いも類：40g (じゃがいも 1/3 個)



## 主菜

からだをつくる  
(たんぱく質)

魚介類：35g (魚 1/3 切強)  
肉類：30g (牛肉ももうす切り 30g)  
豆類：50g (豆腐 1/6 丁)  
卵：50g (卵小 1 個)



## 副菜

からだの調子を整える  
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

色の濃い野菜：60g  
(ほうれん草 1 株 + にんじん 2 cm  
+ かぼちゃ 3 cm 角)  
色の薄い野菜：100g  
(キャベツ 1 枚 + 玉ねぎ 1/4 個)  
きのこ類：25g (えのきだけ 1/4 束)  
藻類：5g (カットわかめ 小さじ 1/2)

## 乳製品・果物・その他



牛乳・乳製品：300g  
(牛乳コップ 2 杯 + ヨーグルト 1 個)  
果物：100g (りんご 1/2 個)  
砂糖類：10g (砂糖 小さじ 3 杯強)  
油脂類：12g (油 大さじ 1 杯)  
調味料：うす味を心がけて

※牛乳と果物は食事で摂りにくい場合は間食（おやつ）で摂りましょう。

※味付けはうす味にしましょう。