

# 幼児期の食事

3歳児～

## 1 生活時間割 ～早寝・早起き・朝ごはん！～



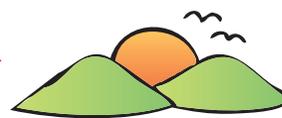
朝7～8時には起きて朝ごはんを食べましょう。



お昼まで、できれば外でたっぷりからだを動かして遊びましょう。



3時のおやつタイムは子どもの好きな時間！おやつは、食事の一部（補食）として大切な役割を果たしています。菓子類に偏らないよう内容に気をつけましょう。



夕食のあとはしっかり歯みがきをし、その後は食べたりしないようにしましょう。早寝の習慣も大切にしましょう。



自分で食べる意欲をもたせましょう。おはしは、6歳頃までに上手に使えるように、ゆっくり練習していきましょう。また、一緒に食卓を囲む人と食事を楽しみましょう。（共食）



ほとんど歯が生えそろっていますが大人と同じようにはまだ噛めません。かじる・噛む・飲み込むなどの食べ方の学びは続きます。



元気に遊んだら、おなかもペコペコ！食事の前には手洗い、うがいをしましょう。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずにしましょう。



テーブルをふいたり、おはしを並べたり、お手伝いをしましょう。



### 幼児期に ここがけたいこと

- 生活リズムを整える  
生活リズムとは、3回の食事や睡眠、運動、起床、就寝などの周期のことです。生活リズムを振り返ってみましょう。
- 栄養バランスのとれた食事  
献立は、主食・主菜・副菜の組み合わせを基本としましょう。
- 成長曲線の活用  
母子健康手帳の「幼児身体発育曲線」に身長、体重を記録していきましょう。

## 2 1日にとりたい食品の目安量 ～毎食、主食・主菜・副菜をバランスよく取り入れるように心がけましょう～

	体温を保ち働く力となるもの（主食）				血や肉になるもの（主菜）					からだの調子を整えるもの（副菜）				
食品	米・パン・麺類				魚	肉	卵	大豆製品	乳製品・小魚	色の濃い野菜	その他の野菜	果物	海藻・きのこ	
子ども	ごはん 100g 食パン 6枚切り	2杯 1枚	いも じゃがいも 1/2個 (50g)	さとう 大さじ 1/2 (5g)	油類 大さじ 1/4 (15g)	30g	25g	Mサイズ 1/2個 (25g)	豆腐なら 1/10丁 (40g)	牛乳なら 250cc または 乳製品	にんじん かぼちゃ ほうれんそう など 100g	たまねぎ きゃべつ きゅうり など 120g	バナナなら 1本 又は りんごなら 1/3個 (100g)	海藻 5g きのこ 10g
大人	ごはん 150g 食パン 6枚切り	2杯 1.5枚	1個 (100g)	大さじ1 (10g)	大さじ 1/4 (15g)	1切 (50g)	70g	1個 (50g)	豆腐なら 1/4丁 (100g)	牛乳 200cc	120g	230g	200g	海藻 きのこ (25g)