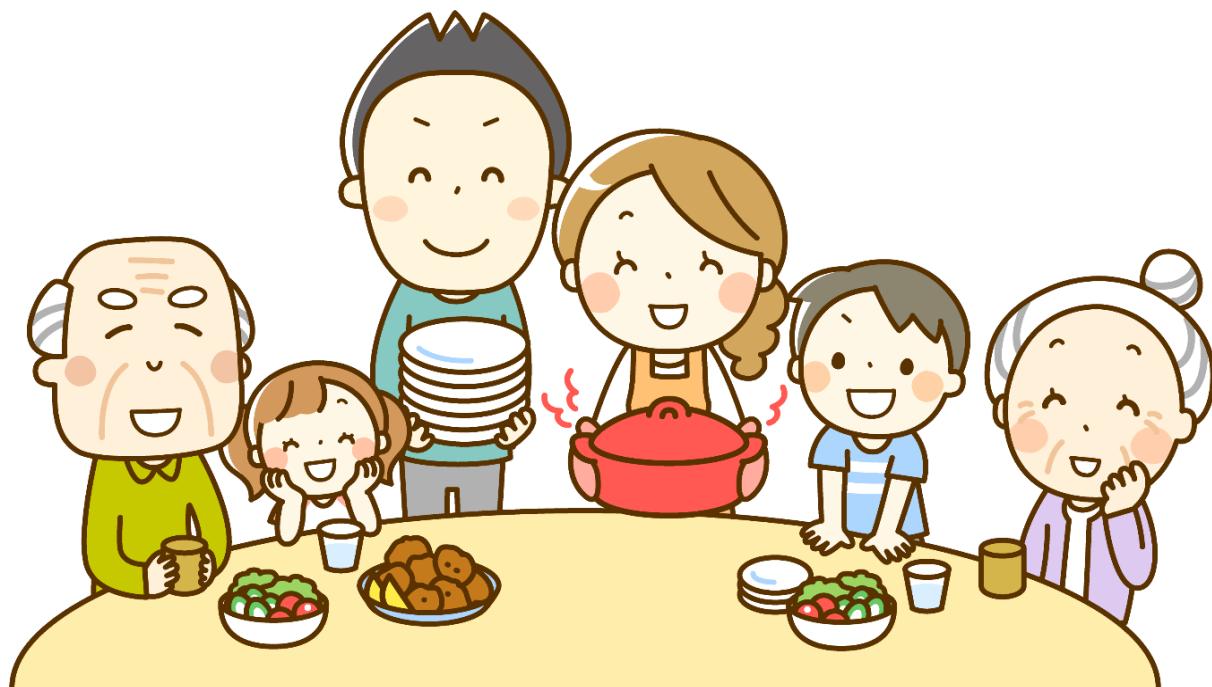


パクパク食べよう！幼児食

3～5歳児の食事



食習慣の基礎をつくる大切な時期です。

家庭のなかで家族がお手本を示しながら
お子さんの発育にあわせた望ましい食習慣を身につけましょう！

食事のバランスは「きいろ・みどり・あか」の食材をそろえよう！



1. 幼児期の食生活のポイント

食事の仕方が身につく時期ですが、好き嫌いもはっきりしてきます。
朝ごはんをしっかり食べ、おなかがすくリズムをつくり、おいしく楽しく食べる習慣づけが大切です。

お箸が使えるようになる

子ども用のおはしを用意してあげましょう。
持ち方などチェックし、根気強く教えてあげましょう。



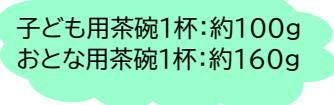
マナーが守れるようになる

食事のマナーなどを理解していくようになります。
普段の食生活の中で繰り返し伝えることで理解していきます。

しっかりと噛めるようになる

乳歯が生えそろうので、食べられるものが増えてきます。
ただ、噛む力は大人に比べると弱いのでかたさや大きさは調節しましょう。

2. 1日の食事の目安量 (3~5歳)

主食	280g	ごはん100g + 6枚切り食パン1枚 + うどん2/3玉	  	 子ども用茶碗1杯:約100g おとな用茶碗1杯:約160g
主菜	45g 切り身1/2切れ	40g 卵(小)1個	45g ひき肉大さじ3	50g 納豆(小)1パック・豆腐1/5丁
副菜	いも類60g じゃがいも2/3個	きのこ、海藻類10g しいたけ1個	野菜230g(写真それぞれ2/3の量) 生 加熱	  
その他	果物150g りんごなら1/2個	乳製品250g 牛乳コップ1杯+ヨーグルト(小)1/2個	調味料5~13g 砂糖5g+塩2g+しょうゆ6g	     

3. 飲み物とお菓子に含まれる砂糖の量

スティックシュガ- (3g) に例えると何本分?

野菜ジュース
1パック 200m l



SUGAR ×3本

乳酸飲料
1本 65m l



SUGAR ×4本

オレンジジュース
1パック 200ml



SUGAR ×8本

スポーツ飲料
1本 500m l



SUGAR ×10本

炭酸飲料
1缶 350m l



SUGAR ×14本

スティックシュガ-
1本=3g

〈1日の目安量〉
3~5歳:10g以下

グミ・キャンディー
1粒・1個



SUGAR ×約2本

アイスクリーム
1カップ



SUGAR ×約8本

菓子パン
1個



SUGAR ×約8.5本

チョコレート
1枚



SUGAR ×約9本

ショートケーキ
1個



SUGAR ×約9.5本

これらの原因になることも…

塩竈市は子どもの肥満が多い!!

3歳児健診(R6年度受診者)で
15人/278人中
全体の5.4%の子が肥満傾向



肥満



好き嫌い・食べむら
小食・遊び食べ

必要な栄養がとれず、
やせにつながることも…



むし歯

歯みがきだけでは
防げません！

4. おやつ・飲み物の選び方

おやつは3回の食事ではとりきれない栄養を補う大切なものです。
例えば… 1日に1~2回、時間や量を決めて次の食事までの間をしっかりあけましょう。

睡眠	朝食		おやつ	遊び	昼食	昼寝・遊び	おやつ	遊び	夕食	お風呂	はみがき	睡眠
6時起床	7時		10時		12時		15時		18時		21時就寝	

おやつのカロリーは3~5歳は130~200kcal

バナナ半分と牛乳…
というように組み合わせて

りんご半分
80kcal



バナナ1本
80kcal



牛乳コップ1杯
70kcal



お菓子やジュースを減らすための対策…お菓子・ジュースを買わない（隠す）

親がお菓子を買わなければ、子どもは自宅でお菓子を食べる機会が減ります。
また、子どもの視界からお菓子を隠すことも効果的です。
いつもお菓子がストックしてある棚や箱が空であるところを見せれば、
子どもも「本当にお菓子がないんだ」と納得しやすくなります。



5. 食器の選び方と使い方

お皿



食べものをさしたり、すくったりしやすくなるので
ある程度高さがあり、
ふちが垂直に立っているものがおすすめ！
底が平らで適度な重さがあると安定します。

コップ



手のひらで包み込める大きさや
中が見えて傾きを加減できる
透明なものがおすすめ！



スプーン・フォーク

柄に厚みがあり、
握ったときに柄の先が
こぶしから少しはみ出る長さのものを。
先端は子どもの口より小さいものに！

お箸



お箸を持つ練習を始めるのは
3歳くらいが目安です。

身体や指先をきちんと動かせることが大切！

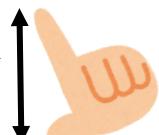


ブロックや積み木、粘土やシール貼りや工作など、
手先をたくさん使う遊びをしよう！



【お箸の長さの選び方】

親指と人差し指を
直角に広げた長さ



$\times 1.5 = \text{はしの長さ}$