

# 3歳児の食事

1日の食事は、成人女性の2/3程度の量が目安です。味付けは、大人の半分くらいを心がけましょう。この時期は、体格や食欲の個人差が大きいので、あくまで目安として考えてください。

## 副菜

【野菜】1日230g  
加熱した野菜で、  
お子さんの拳4~5つ分  
1/3は色の濃い野菜を食べま  
しょう。噛みごたえのある  
野菜にもチャレンジ！

【芋類】1日60g  
じゃがいも 1/2個

## 主食

【1食あたり☆1つ】  
☆ごはん 100~120g  
☆食パン(6枚切) 1枚  
☆麺 2/3~1玉

## 調味料

大人の食事を取り分けるときは、  
・汁物は倍量のお湯で薄める  
・表面の調味料やソースを除く

## 主菜

【1日あたり★3つ】  
★魚 45g  
★肉 45g  
★卵 1個  
★大豆製品 50g

## 汁物

主菜、副菜でとりきれない食  
材を入れて、具たくさんに。

## 乳製品・果物

【1日あたり】  
・乳製品 コップ1~2杯  
・果物 100g程度  
食事やおやつで補給します。

## 「おやつ」も食事のひとつです

3回の食事では摂りきれない栄養を補うための、4回目の食事です。  
不足しがちな栄養素（カルシウム・食物繊維・鉄分 など）やエネルギーを補う食品を選びましょう。

1回分の目安は  
100~200kcal



牛乳コップ1杯



ヨーグルト100g



焼き芋1/2本



おにぎり(小)1個



バナナ1本



りんご1/2個

## 3歳ってこんな時期！

周りの人とコミュニケーションを取り始めます。生活の中で見て、聞いて、話すことで、たくさんのことを吸収して、身体も心も大きく成長していきます。

食事面では、食習慣の定着と、食育の始まりの時期です。食事の楽しさや家族との心のつながりを深める大切な時間として考えましょう。



## 食事のチェックポイント

### □ 口を閉じて食べていますか？

口を閉じて食べることで、唾液の分泌が促されるので、飲み込みやすくなります。

### □ よく噛んで食べていますか？

お子さんが食べている様子をよく観察しましょう。口に入れて飲み込むまでに、奥歯のあたりがしっかり動いているか確認しましょう。

### □ 主食・主菜・副菜は揃っていますか？

苦手な食材は刻んだり、とろみをつけたりして食べやすくしてあげましょう。大人が美味しそうに食べているところを見せるのも大切です。

### □ 食事のあいさつはできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は食育の第一歩です。基本の食事マナーから覚えていきましょう。

## 望ましい“食習慣”を

### よく噛んで食べる

よく噛んで食べることは、窒息事故の防止や、肥満の予防、生活習慣病予防に繋がります。早食いが身につけてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。今のうちからよく噛んで食べることを習慣づけましょう。



### 1日3回決まった時間に食事する

生活習慣病の原因は、肥満だけではありません。痩せている人でも、食事リズムが崩れることにより、内臓に負担がかかって、生活習慣病になることもあります。朝ごはんをしっかり食べて、寝る2時間前までに食事を済ますようにしましょう。



### 誰かと一緒に楽しく食事する

楽しい食卓は、コミュニケーションの発達や、健康な身体づくりにも繋がります。家族みんなで食事をする曜日を決めたり、テイクアウトで家事の時間を減らしたりして、家族で食事をする時間を作りましょう。

### つくば市のキッチン(クックパッド)

保育所や幼稚園の給食レシピを掲載しています。ぜひ参考にしてください。

