

3歳児の食事 十分な栄養を

子どもは、大人と比べ
消費分+成長していく
栄養が必要です。

楽しい食事の雰囲気作りを

- ◎出来るだけ家族と一緒に
- ◎食事に集中させるため
テレビなどは消しましょう
- ◎食事の準備や後片付けなど
簡単なことを
お手伝いさせて
あげましょう。

◎朝・昼・夕食とおやつの時間を
毎日だいたい同じにして、
1日のリズムを決めましょう。

◎食べること、遊ぶこと、眠ることの
リズムやバランスが毎日の生活に
必要です。

◎早寝、早起きの習慣を身につけて
朝ごはんをきちんと食べましょう。



食事



遊び



睡眠

成長に必要なカルシウムは、

食事やおやつからしっかり摂ろう！

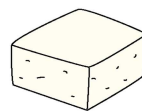
カルシウムの
豊富な食品



牛乳



小魚



豆腐(もめん)



小松菜 など

食品中に含まれるカルシウムは、大豆製品、青菜、小魚などに比べて
牛乳や乳製品の方が吸収率が高いため、上手に利用することをおすすめします。

3歳児の1日の食事の目安

●このころの子どもは体格や食欲に個人差が大きいので、あくまでめやすとして考えてください。

主食

ごはんやパン、うどんなどの主に炭水化物のこと。

●ごはん

大人女性茶碗 1杯弱

●6枚切り食パン 1枚

●ゆでうどん約1玉



主菜

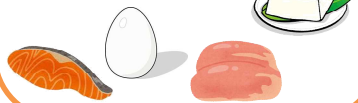
魚や肉、卵、豆腐などを中心としたおかずを毎回一皿。

主にたんぱく質のこと。

●魚1切れ、または薄切り肉2枚

●鶏卵小1個弱

●豆腐1/6丁または納豆1パック



副菜

野菜主体のおかずです。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。色の濃い野菜と薄い野菜を合わせて一皿。

●（色の濃い野菜）

ほうれん草小3株・にんじん3切
ブロッコリー小1房

●（色の薄い野菜・果物）

キャベツ1枚・かぶ1個・きゅうり1/4本、りんご1/2個

●（いも類）じゃがいも1/2個



主食

主菜

副菜

乳・乳製品

食事でとりきれないときはおやつで補給します。

●牛乳 200ml +

ヨーグルト 50g など



調味料・油脂

バター、マーガリン、サラダ油、マヨネーズのどれかを1日のうちどこかで食べます。

（調理で使用）

●食物油大さじ1.5

●砂糖大さじ1



朝食の大切なはたらき



- ☆脳が目覚める
- ☆体温を上げる
- ☆肥満を予防する
- ☆快便・便秘予防
- ☆生活のリズムを整える



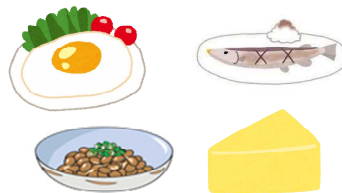
早寝！
早起き！
朝ごはん！

こんな「朝ごはん」がおすすめ！

主食



主菜



副菜



乳製品・くだもの



簡単なものからでもいいので、まずは何か
食べさせてあげましょう！
朝ごはんを食べる習慣のないおうちのひと、
お子さんと一緒に少しずつからはじめてみましょう♪

