

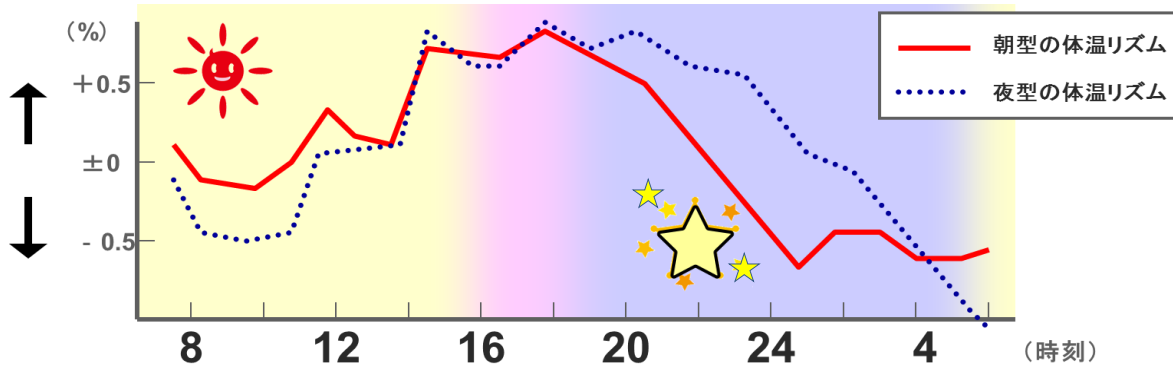


3歳児の食生活について



生活リズムと食事

体は体温のリズム・食事のリズム等、リズムに合わせて活動しています。
 まずは体温リズム。昼間、元気に活動して夜ぐっすり眠る朝型がおすすめです。
 夜型になると、体温が上がり始める時間が遅いので、活動的になるまでに時間がかかります。



体温を上げ、元気に活動するために、早寝・早起きし、朝食を食べましょう。
 朝食を食べると体温が上がります。朝食を食べる人は、成績が良いというデータもあります。

栄養バランスと食事量

離乳食の時と同じように、主食、主菜、副菜と汁物を加えた「一汁二菜」で考えると簡単です。

副菜

野菜・海藻
いも類など



主菜

肉・魚・卵・
大豆製品



主食

ごはん
パン・麺



副菜

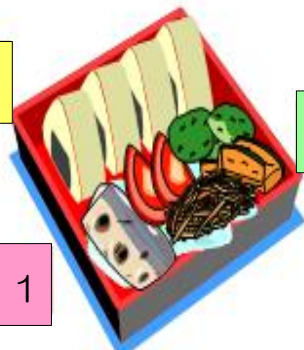
野菜たっぷり
汁物の場合



主食：3

副菜：2

主菜：1



3・1・2弁当箱法

好き嫌いについて

食わず嫌い

人間は、初めて見るものを警戒する習性があります。
 大人が声掛けしましょう。



味が苦手

野菜の苦みを和らげる方法
 チーズやホワイトソース、ベーコンやツナと組み合わせる。
 苦手ものも調理に工夫して、食卓に出すようにしましょう。
 お子さんが食べられたら、褒めることが大切です。

肥満について

エネルギー摂取量と消費量があっていないと太ります。食事時間など生活リズムを大切に
 肥満を予防しましょう。

間食(おやつ)について (3歳児健診用)

子どもは、胃が小さくたくさんの量を食べられないので、1日に必要な栄養量を3回の食事ではまかなうのは大変です。そこで、3回の食事では不足する分を補うために間食(おやつ)を食べさせます。大人の間食は心の栄養ですが、子どもの間食はからだをつくるための“食事の一部”です。

1日1回で十分ですが、午前・午後と欲しい場合は1日量を考えて1/2量ずつ与えてみましょう。

3歳児1日に必要なエネルギー量のめやす (日本人の食事摂取基準2020年版)

	3歳児1日に必要な エネルギー量	1日のおやつ量 (1割のエネルギー量)
男	1300 kcal	130 kcal
女	1250 kcal	125 kcal

<参考>



大人の茶碗1杯
(150g) 252 kcal

【おすすめのおやつ組み合わせ】 1日1回

牛乳 100ml + ふかし芋 1/4
69 kcal + 66 kcal
135 kcal

牛乳 100ml + クッキー2枚
69 kcal + 78 kcal
147 kcal

ヨーグルト 80g + 干しぶどう10粒
68 kcal + 15 kcal
83 kcal

プリン 80g + 麦茶
101 kcal + 0 kcal
101 kcal

健診時のアンケートで『おやつに与えている』と回答した人が多い食品のエネルギー量

牛乳 100 ml 69 kcal	果汁 100% 100 ml 43 kcal	水や麦茶 100 ml 0 kcal	みかん 1個 48 kcal	バナナ 1本 112 kcal
リンゴ 1/4個 38 kcal	蒸し芋 1/4本 (50g) 67 kcal	小魚 5本 (5g) 17 kcal	プルーン2粒 (15g) 35 kcal	干しぶどう20粒 (10g) 30 kcal
ヨーグルト 1個 (80g) 54 kcal	食パン6枚切 1/2枚 (30g) 80 kcal	おにぎり 1個 (50g) 80 kcal	せんべい 1枚 69 kcal	クッキー1枚(小) 39 kcal
チョコレート 1粒 25 kcal	あめ 1粒 25 kcal	プリン 1個 (80g) 101 kcal	オレンジゼリー 1個 (80g) 71 kcal	ポテトチップス (小) 180 kcal
アイスクリーム (75g) 160 kcal				

量や時間を調整して、食事に影響が出ないようにします。エネルギーや満足感を考えて選びます。(市販品はパッケージについている栄養成分表示を見ると参考になります。)

不足しやすいカルシウム(牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚など)や鉄(レーズン・プルーンなど)や食物繊維(芋・栗・寒天など)を取り入れる工夫をしましょう。

のどが渇いた時の水分補給は水や麦茶など甘くない飲み物にしましょう。