

3歳児健康診査

食育の話

富士市 地域保健課 栄養士



楽しい食事



- 食事は楽しいひとときです。家族と一緒に食事を食べることを心がけましょう。
- おしゃべりが上手になる時期です。食卓での楽しいコミュニケーションは心の栄養になります。
- 食事の前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣にしましょう。



子どもの食生活のポイントその①

「早寝、早起き、朝ごはん」 を実践しましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



- 夜9時までには寝かし、朝7時までを起こして朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
- 起きる、寝る、食事、間食、遊び、お昼寝の時間を決めて規則正しく生活すると自然に食事の時間になると「お腹がすいた」と感じるようになり、何でもおいしく食べることができるようになります。
- 生活リズムを整えることは、子どもの健やかな成長・発達のためにとっても大切です。

子どもの食生活のポイントその①

**「早寝、早起き、朝ごはん」
を実践しましょう。**

生活リズムの例

6 : 00 起床



7 : 00 朝食



12 : 00 昼食



15 : 00 間食



18 : 00 夕食



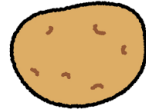
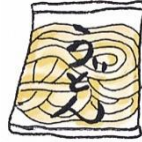
21 : 00 就寝



ポイントその②

1日3食、主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう。

主食



エネルギー源

主菜



体を作る材料

副菜



体・おなかの調子を整える

- 主食・主菜・副菜をそろえて
食べるだけでバランスの良い
食事になります。



ポイントその②

1日3食、主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう。

朝食



昼食



間食



展示中

夕食



- 1日の食事と間食の目安量です。
- 食べる量は一人ひとり違います。
- 食事量よりも、毎食主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

ポイントその②

**1日3食、主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう。**

1食の目安量**主 食**

ご飯100g（子ども用茶碗1杯）
または
食パン6枚切り1枚程度

主 菜

魚40g、肉40g、豆腐1/4丁
卵 1/2個 いずれか1種類

副 菜

緑黄色野菜30gとその他の野菜50g
の合わせて80gくらい

1日の目安量**果 物**

100g

牛乳・乳製品

300ml（コップ2杯）



間食は食事の一部として

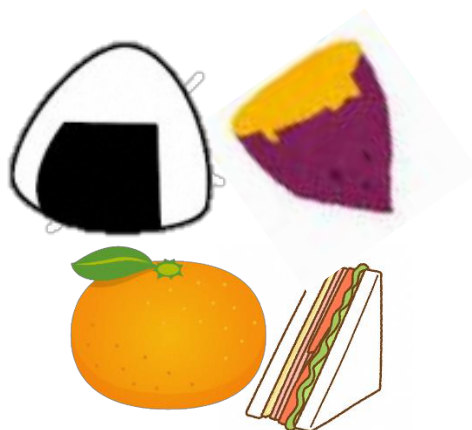


- 幼児期の間食は、3回の食事では摂りきれない栄養を補う食事の一部として与えます。
- 1日1回、時間と量を決めて次の食事に影響のないように与えましょう。
- 間食は、お菓子やジュースではなく、3回の食事では摂りにくい食品や水分を補いましょう。

間食は食事の一部として

～おすすめの間食～

食べ物



飲み物



- おすすめの間食は、おにぎりやお芋、果物、サンドイッチ、乳製品などです。牛乳も間食の時に与えましょう。
- 市販の間食を与える場合は甘味、塩分、脂肪、エネルギーが少ないものを選びましょう。
- 水分補給は、砂糖やカフェインを含まない水や麦茶などにしましょう。

ポイントその③

間食は食事の一部として

1日1回125～260キロカロリー



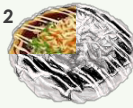
午後3時

牛乳150ml
92キロカロリー

例 1

ふかし芋50g (1/3本)
66キロカロリー
みかん100g (1個)
49キロカロリー

例 2

お好み焼き (1/4枚)
136キロカロリー

例 3

かぼちゃカップケーキ (1個)
110キロカロリー

例 4

バターケーキ25g (1切れ)
106キロカロリー
りんご40g (1/8個)
27キロカロリー

- 1日の間食の種類と量の目安です。
- 牛乳と組み合わせて与えましょう。
- 牛乳は、1日合計300mlになるよう、間食の他、食事やお風呂あがり等のタイミングで与えましょう。

南上市産用キャラクター
むすびん

間食は食事の一部として

～歯と口の健康のために～



- 食事・間食の後は、水を与えるか歯磨きをしてお口の中をきれいにしましょう。
- 10歳頃までは、仕上げ磨きが必要です。

食べる意欲を大切に



- 3歳から4歳になると自立心が芽生え始め、「自分で食べたい。」という意欲と、手指の動きの発達で、フォークやスプーンを上手に使うことができるようになります。
- 少しずつ五感が発達し、味や食感、香りをより楽しむことができるようになり、食べられるものが増えてきます。同じ食材でも調理方法を変えると食感が変わるので、より食事を楽しむことができます。

食べる意欲を大切に



- その反面、好き嫌いがでることや、一つ一つの食材を味わう楽しさで、「ばっかり食べ」になることもあります。
- お皿に盛り付けられた自分の食事を完食できることは自信にもつながります。
- 盛り付けの量にも配慮してあげましょう。

好き嫌いの対応



- 苦手な食材でも「野菜を食べると元気になるよ。ひと口食べてみようか。」と声をかけ、大人がおいしく食べる様子を見せて、食べられた時には、「がんばったね。おいしいね。」とほめてあげましょう。
- 野菜を洗う、具材を盛付ける、お皿を運ぶなどの簡単な食事作りのお手伝いや、絵本などで食べ物の話をすることは食事への興味に繋がります。

好き嫌いの対応

～かみにくい食品の例～



- 3歳頃になると奥歯も生えそろいますが、かむ力はまだ未熟で大人の1/5程度です。
- 食材の中には、かみにくいものもあるので子どもに合わせた料理の工夫をしてあげましょう。
- かみにくい食材の特徴と調理の工夫は、後程お渡しする資料でご確認ください。