



幼児期の食事

【3歳～5歳頃】

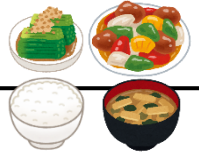


幼児期は、おいしさやまわりの人と食べる楽しさを知り、食に関する様々な意欲が育ちます。食への興味や関心が持てるよう、食事の時間に加えて、絵本の読み聞かせやおままごとなどの遊びや、野菜の栽培体験、お手伝いなど、いろいろな食べ物に触れて食を楽しむ機会を作りましょう。

3歳～5歳頃の特徴

- 精神的にも大きく発達する時期です。
- 運動機能がアップし、指先の動きもスムーズになってきます。お箸を使ったり、食事のマナーを身につけることができるようになります。簡単なお手伝いもできるようになります。
- ほぼ乳歯が生え揃い、しっかりと噛んで、食べられるものも多くなります。

1日3回、バランスのよい食事を



①献立は、主食・主菜・副菜を基本に

栄養バランスのよい食事は、主食（ごはんやパンなど）、主菜（肉や魚、卵、大豆類などを使った料理）、副菜（野菜やきのこ、海藻類などを使った料理）を揃えた食事です。

②食事は決まった時間に

1日3回の食事は、決まった時間にとりましょう。時間を決めることで1日の生活リズムが整ってきます。また食事の時間は、空腹でむかえるようにしましょう。



食事のマナー あいさつ・姿勢

●あいさつ

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物への感謝の心を育てます。また食事の時間の始まりと終わりのけじめになります。



～食器の持ち方～

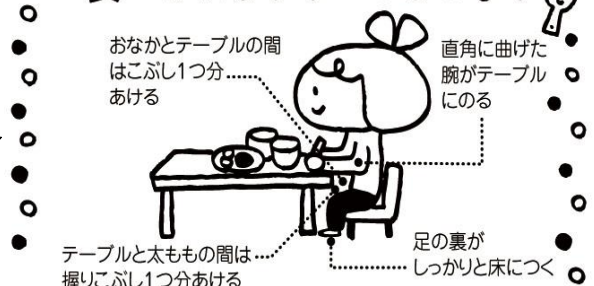
姿勢よく食べるために、茶碗や小さい器は持って食べます。



●姿勢

食事中は背筋を伸ばし、姿勢を正して座ります。足の裏を床にしっかりつけて体を安定させることも大切です。安定した姿勢で食べることは、誤嚥予防にもなります！

安定した姿勢で
食べられるようにしましょう



おなかとテーブルの間
はこぶし1つ分
あける

直角に曲げた
腕がテーブル
にのる

テーブルと太ももの間は
握りこぶし1つ分あける

足の裏が
しっかりと床につく

幼児期のおやつ

◇おやつの役割って？

子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーや栄養素が必要です。しかし胃袋が小さく消化吸収能力も発達途中のため、1日3回の食事だけではとりきれません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは、大事な食事の一部（補食）と考えます。

◇おやつの目安

- 1～2歳：1日2回（午前・午後1回ずつ） 1日100～150kcal程度
- 3歳以上：1日1回（午後1回） 1日200kcal/日程度

食事とともに、時間を決めてあげることが大切です。
また、食事に影響しないよう、食事とおやつの間隔は2～3時間あけましょう。
おやつの時間がずれた時は、無理にあげる必要はありません。



おやつ選びのポイント

エネルギーの補給や、3回の食事で不足しがちな栄養素（カルシウムやビタミン、食物繊維）を豊富に含む食材を中心に、とり入れましょう。水分補給も忘れずに。

〈おすすめのおやつ〉

★エネルギー補給になるもの

おにぎり、パン、ホットケーキ、ふかしもち など

※しらす干しやきな粉を混ぜたり、野菜を加えたりすることで、さらに栄養も美味しさもアップします！



★カルシウム補給になるもの

牛乳・乳製品、小魚など



★ビタミンや食物繊維の補給になるもの

野菜や果物など



★飲み物

甘くないもの（水や麦茶など）



★市販のおやつ

子ども用がオススメです。塩分や脂肪、糖分が控えめで、薄味になっているものも多いです。また栄養成分表示（カロリー表示）を参考にするとよいでしょう。小袋もあります。大人と同じものを袋ごとあげると、つつい食べ過ぎてしまうということもありますので、その場合はお皿にだしてからあげるようにしましょう。

ライフステージ別の食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどの
お役立ち情報も！

白井市健康課（047-497-3494）