

幼児の食事 3歳児～



体を使って たくさん遊ぶ時期です

体の中身も育っています

食べられるものが大人と近くなってくる時期。

- 食べられる量が増えて、消化吸収能力が大人並に近づいてきます。
- 子どもの成長を支えるために、1日3回の食事と1回の間食(おやつ)が必要です。
- 食事をしっかり食べるためにも、生活リズムが大切です。

木更津市健康推進課
TEL 23-8379

【木更津市HP こどもの食事～動画編～動画】
こどもの食事についておやつなど
動画で掲載しています



《おすすめかのポイント》

口



歯は20本生えそろいます。

食の形態…大人と同じで食べられるものが増えてきます。

噛む力…大人の1/5
生野菜は火を通したり、肉は小さめに切ったり、まだ調理に工夫が必要な時期です。

- 歯が生えて、大人と同じように食べられるものが増えてきます。
- 噛む力は体重に比例していて、大人の1/5くらいしかありませんので、肉は小さめに切る、ひき肉を使用する、野菜は加熱し柔らかくする又は食べやすく切るなどの工夫が必要です。

胃



大人と同じ形になります。
大きさは、おおよそ大人の
3歳 1/4～1/3
6歳 1/3強

- 胃は大人と同じ形、大きさは1歳の頃の倍の大きさになり、食べられる量が増えます。
- 3回の食事をしっかりと、間食は午後1回にしていきます。

すい臓



脂肪とたんぱく質の消化酵素が大人並になり、大人と同じものを食べても消化できるようになります。
糖質の消化酵素は4歳に向けて大人並になっていきます。

食べられる量が増えて、
消化吸収の力もついてきました。
身長や体重が増えるだけでなく、
体の中身も育っていきます。

《食事基準例》

時間	生活内容	牛乳・乳製品を摂る目安
6:00	起床	
7:00	食事	○
※		
9:30	間食 (牛乳+果物など)	○
	遊び・散歩	
12:00	食事	○
	睡眠	
15:00	間食 (牛乳+果物など)	○
	遊び・散歩	
18:00～19:00	食事	○
20:00～21:00	睡眠	
		合計400ml

生活リズムと食事リズムは、深く関わりがあります。

《朝食》
午前中から集中して遊ぶためのスイッチの役割をします。

早起きして毎朝を決まった時間に食べる事で、消化吸収能力が高まります。

《おやつ》
3回の食事で摂りきれない栄養を補う目的があります。

【オススメおやつ】
おにぎり 芋類
乳製品 くだもの 等

※…1日の食事の全量をみながら、おやつを午後1回にしていきたいと思います。

《1日の食品の目安量》

力や体温になるもの

穀類	いも類	油脂類	砂糖類
ごはん 240g ※1食量で 食パンなら 8枚切1枚 めん類(乾麺) なら 45g としてもよい	じゃがいも 50g (中1/2個) または さつまいも さといも	バター 植物油 6g	砂糖 10g



からだ(血・肉・骨)になるもの

乳製品	卵	肉・魚	大豆製品
牛乳・乳製品 400ml	卵 1個(50g)	肉 薄切り1枚 (25g) または魚30g (切身1/3切)	豆腐40g または 納豆 15g



からだの調子をととのえるもの

野菜		果物 80 kcal	きのこ類 海藻類
緑黄色野菜80g	淡色野菜90g		
ほうれん草 ブロッコリー にんじん など	キャベツ だいこん たまねぎ など	りんご 1/2個 (150g) みかん 2個 (190g)	きのこ 10g 海藻類 10g



～ 野菜料理 ～



どのくらい食卓にのせていますか？

お子さんの体は日々成長しています。体が大きくなるということは、細胞が増えることです。その時必要な栄養素のビタミン・ミネラルが野菜にはたくさんあります。

子どもの成長には、野菜の持つ栄養素が「かぎ」です。積極的にとりましょう。

だけど…

偏食の代表的な食材である野菜。

同じ食材でも、調理法を変えれば食べられる場合もあります。

たとえば…

ゆでるという調理方法でも、以下の味付けで違う献立になります。

● お浸し

花かつお・のり・酢(少量)・ごま油・サラダ油(最後にたらす)

● 和え物

ごま・くるみ・ピーナツ・アーモンド(アレルギー児は注意)

● 巻く

のり・薄焼き卵

● 汁物

調味料で変化をつける(塩味・味噌味・しょうゆ味など)

和 風:すまし汁風

洋 風:ポターージュ風・コンソメスープ風

中華風:片栗粉でとろみを付ける など

● サラダ

調味料により味をかえる(おろしりんご・おろし人参などの利用)

このほかにも **炒める 煮る 揚げる 焼く** といった調理方法
プラス味付けを変えることができ、同じ食材でもたくさんの
食べ方があります。

「野菜を食べない！」とお悩みの方は是非お試しください。

※調理方法をさらに詳しく知りたい方は、健康推進課栄養士までご相談ください。



《偏食かな？》

人が本能的に嫌う苦味や酸味のある食品も、楽しく食べる体験・学習を繰り返すことで、好きな味に変わっていきます。

偏食かな、と思ったら以下の【偏食の原因】をチェックして振り返ってみましょう。

【偏食の原因】



- 離乳食の時の偏りによるもの
今からでも遅くありません。
あせらずにゆっくりと食べる機会をつくりましょう。
- 毎日の食生活の精神的な影響
食事のときに、ついガミガミ言っていないですか。
また、家族の人たちの言う事がまちまちではありませんか。
- 両親・兄弟の好き嫌い
家族が食べる習慣の無いものは、受け入れづらくなる傾向があります。
- 間食
量が多すぎて食事に影響していませんか。
時間が不規則になっていませんか。
- 味付けの偏り
大人の味付けに偏っていませんか。
量・大きさ・温度・濃さが、子どもが食べやすい状態ですか。
(これからの一生の味の好みを左右します。)
- 盛り付け方
大盛りのまま好きなものを食べさせていると、偏ってしまいがちです。個々の盛り付けにしましょう。たとえ盛り付けたものが全部食べられなくても、子どもの食事の確認ができます。
- むし歯
むし歯があると、よく噛めません。
永久歯に生え変わるからといって放置せず、速やかに治療し、再発しないよう予防に努めましょう。

※数量は食べられる部分だけでおおよその目安を示したものです。