

# 幼児の食事

早寝・早起き・朝ご飯

体を使ってたくさん遊ぶ時期だから食事が大切

子どもの成長を支えるために1日3回の食事と  
1~2回の間食（おやつ）を

しっかり食べるために、生活リズムを整える

- 生活リズムを整える大きな柱、食事時間を決める
- おやつも時間を決める
- 体を動かし、お腹がすく環境を
- 就寝時間 20時~21時  
起床時間 7時までを目標に！

元気のもとにはバランスよく食べること

「主食・主菜・副菜」の3つの料理

揃えてバランスを整える

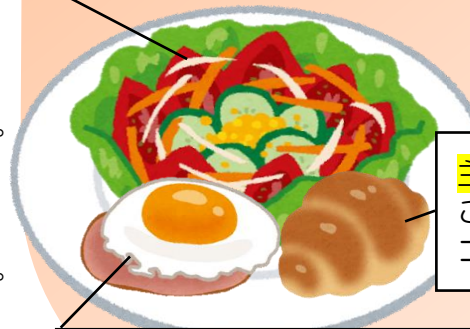
- 食事を考える基本
- 主食：エネルギー源になる料理  
(ごはん・パン・麺類等が主になる料理)
- 主菜：たんぱく質や脂質の供給源の料理  
(肉・魚・卵・大豆製品等が主材料のおかず)
- 副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源の料理  
(野菜・芋・海藻・きのこ等が主材料のおかず)

気をつけて、水分補給

- 水、お茶を飲む習慣をつけましょう。
- 甘いジュースやサイダー等は、糖分を多く含みます。  
幼児用の物、100%果汁でも同様です。
- イオン飲料水も糖分、塩分が含まれています。
- コーヒーや紅茶はカフェインが多く含まれています。

お子さんの状況に合わせ飲料水は選択しましょう。

副菜 野菜・きのこ・海藻などのおかず



主食  
ごはん・パン・麺類  
コーンフレークなど

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

～ 考えてみよう、甘いジュースと血液 ～

私たちの体には、体重のおおよそ8%の血液が流れています。  
この血液が、食べたものの栄養素を体の隅々まで運んでくれます。


思っている以上にたくさんの糖分が入っている甘いジュースは、  
習慣的に飲むと、水あめのようなドロドロの血液へと変化してしまいます。  
ドロドロの血液ではせっかく取り入れた栄養をスムーズに運ぶことができません。

特に体の小さいお子さんは、大人と比べて流れている血液量が少ないです。  
そのため、同じ量のお砂糖が体に入ってくると  
お子さんの体への影響は大人の何倍にもなります。  
味付けの濃いものも同様です。

食べ物、飲み物、お子さんへの影響力が大きいこと考えてみましょう。



《食事時間タイムスケジュール》

時間		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	○
	昼寝(睡眠)	
15:00	間食 (牛乳+芋など)	○
16:00~ 19:00	食事	○
20:00~ 21:00	就寝	
		合計 400ml

しっかり食べよう「朝ごはん」

朝ごはんは1日をスタートするためのエネルギー補給です。  
朝ごはんを抜くとエネルギー不足になり体や脳をむりやり働かせている状態になります。  
体がだるくなったり、頭がボーッとしたりと意欲の低下にもつながります。  
また、ケガの元にもなりかねません。  
これは大人も子どもも変わりません。  
朝ご飯から1日をスタートしましょう。

おやつは小さな「ごはん」

だんだんと消化吸収力はついてきましたが、まだ胃の容量は小さいので、1回の食事量が限られます。  
補食として「おやつ」が必要です。  
食事に影響しないよう、内容、量、時間に注意しながら取り入れましょう。

《1歳6ヶ月》1日の目安量・・・150kcal

【おすすめ例】



牛乳 1杯(150ml)  
約 100kcal

+



さつまいも 1/5本  
(40g) 約 50kcal

《3歳》1日の目安量・・・200kcal

【おすすめ例】



ヨーグルト 1個  
(75ml)約 50kcal

+



バナナ 1/2本  
約 40kcal

+

おにぎり  
(60g)約 100kcal

※1日の食事の全体量をみながら、3歳以降はおやつを1日1回(午後)にしていきましょう。

食卓はみんなの大切な時間

心がわくわくしている時、子どもはよく食べてくれます。

しかし、一人で食べたり、きつく怒られたり、無理強いされたりするようでは食事が楽しめず、なかなか進みません。

食事をみんなで楽しむことは、食卓がこころの和む場となり、精神面やコミュニケーション能力の発育・発達につながっています。

また、みんなで囲む食は、食に関する知識や食事マナーを学ぶ場にもなります。

家族みんなで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、食事を楽しみましょう。

