

幼児の食事

3歳頃から



木更津市健康推進課
TEL 23-1300

【木更津市HP 幼児食(1歳頃から)】
幼児食のポイントについて掲載しています。



体の機能も育っています

- 消化吸収能力が大人並みに近づいて、食べられるものや量が増えてきます。
- 成長を支えるために、1日3回の食事+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、生活リズムが大切です。

食事リズムの例

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。

※ 1日の食事の全体量をみながら、おやつを午後1回にしていきましょう。

《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

すすめかたのポイント

歯は20本生えそろういます。

食品の種類

食べられるものが増えてきます。

噛む力…大人の1/4

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。

口



- 歯が生えて、食べられるものが増えてきます。
- 噛む力は体重に比例し、大人の1/4くらいしかありません。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、または食べやすく切るなど、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とり、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、
体の機能も育っていきます。

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 300g ※1食量で 食パンなら 6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 8g	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 M1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) または みかん 2個 (190g) など	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？

「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含まれています。子どもの成長には、野菜のもつ栄養素が「かぎ」です。

だけど・・・ 嫌いな食材の代表でもある野菜。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？と思ったら・・・

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バラバラではありませんか。
- 保護者・兄弟姉妹の好き嫌い
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、早めに治療し、再発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。