

3歳児の食生活

3歳くらいになると、今までよりも落ち着いて食事ができるよ。体重の増え方もなだらかになって身長が伸びてくるよ♪



食事のポイント

①朝ごはんをしっかり食べよう！

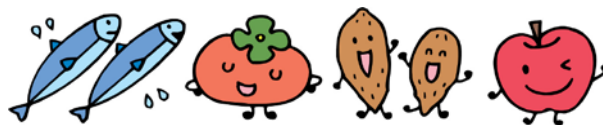
成長期の脳は寝ている間に燃料（=糖）を多く消費するため、朝ごはんを食べて燃料を補給することが必要です。これにより、体を目覚めさせ1日のやる気を起こさせます。

朝ごはんをしっかり食べないと・・・集中力が続かない、疲れやすい、お友達と元気に遊べないなど一日の生活に影響が出てきてしまいます。

- ② 食事は規則正しい時間に。（朝食は必ず食べましょう）
- ③ 薄味に慣れ、野菜や魚を食べる習慣をつけましょう。（生活習慣病予防のため）
- ④ お手伝いをしてもらいましょう。（食卓や食器の片付けなど）
- ⑤ 食事の前に手洗いやうがいをしましょう。
- ⑥ はしの練習をはじめましょう。
- ⑦ 食事は明るく楽しい雰囲気、できれば家族そろって食事をしましょう。食生活を通して心を豊かにしてあげましょう。テレビを見ながら食べるのはやめましょう。
- ⑧ ゆっくり、よくかんで食べるようにしましょう。遊び食べをはじめたら食事はやめて、30分くらいで切り上げるようにしましょう。
- ⑨ 外遊びをさせましょう。（おなかのすいた状態にして食事にしましょう）

偏食について

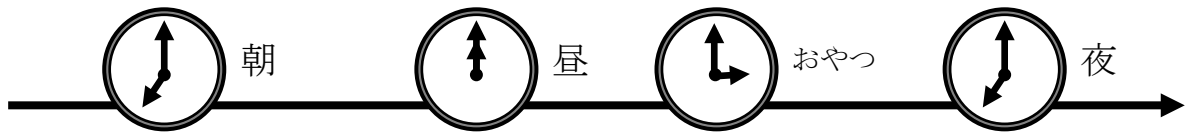
- ・家族に偏食をする人がいる。
- ・食事が不規則で間食が多い。
- ・弟妹の誕生で後退現象のあらわれ。
- ・ある食品に対してマイナスイメージがある。など・・・



特別な理由がなくても3歳くらいだと食事の仕方にムラがあります。食品に好き嫌いがある時は調理の仕方が適切か見直して、工夫してみましょう。また、成長するにつれてだんだん食べられるようになるので、いろいろな食品をバランスよく食べさせてください。

時にはお友達と一緒に戸外での食事をするのも良いでしょう。また、簡単な料理と一緒に作るのも好き嫌いをなくす方法のひとつです。そして、食べられたときはたくさんほめてあげてください。

・ 1日の献立例 ・



- ・しらすご飯
(ご飯、しらす、大根葉)
- ・味噌汁
(大根、油揚げ)
- ・高野豆腐の卵とじ
(高野豆腐、にんじん、卵、干しいたけ、きぬさや)
- ・りんご

- ・肉うどん
(うどん、ほうれん草、ねぎ、豚肉)
- ・野菜の甘酢漬け
(キャベツ、にんじん、きゅうり)
- ・ヨーグルト、いちご

- ・牛乳
- ・じゃがいもの
チーズ焼き
(じゃがいも、スライスチーズ)

- ・ごはん
- ・サケのバター焼き
(サケ、アスパラ、牛乳)
- ・小松菜のごま和え
(小松菜、もやし、ごま)



おやつについて

- *おやつは時間と量を決めましょう。糖質、脂質をとりすぎないように。(ジュースやスナック菓子などは常備しないようにしましょう)
- *3歳ごろからは午後の1回で大丈夫です。
- *次の食事に影響しないように与えましょう。
- *おやつは1日の摂取エネルギーの20%くらいです。例：プリンとビスケット2枚



《らくチンおやつレシピ》



★じゃがいものチーズ焼き

- ①スライスしたじゃがいもをレンジで5分チンして、チーズをのせてトースターで焼く

★さつまいものゴマボール

- ①さつまいもの皮をむいて適当な大きさに切り、レンジでチン。
- ②なべに①のさつまいも、砂糖少々、卵黄、牛乳少々を入れて弱火で手早く練る。
- ③②を一口大に丸めて、卵白をからめ、ゴマをまぶして180℃の油でサッと揚げる。

★かんたんカップケーキ (マグカップ2~3個分)

- ①ボウルにホットケーキミックス(大さじ10杯)と卵(1個)、牛乳(100cc)、油(大さじ2杯)、砂糖少々を入れて混ぜる。
- ②マグカップに分けて入れ、レンジで約1分チン。

*お好みでココアやドライフルーツなどを入れても Good♪