

# 3歳児の食事

3歳の体重は生まれた時の**約4倍**、身長は**2倍**近くになります。  
この**成長を支えるには十分な栄養**が必要で、将来の**丈夫な体や規則正しい食習慣**はこの時期に基礎が作られます。



大人よりもうす味で塩分・糖分も控えめに。味付けは大人の半分程度に。

## ♪食事のポイント～こんなことを心がけてあげましょう～

- 朝・昼・夕の食事の時間を決めましょう。
- おやつは時間と量を決めて食べる習慣をつけ、偏食やむら食いを予防しましょう。
- 色々な食品で食体験を広げましょう。
- 刺激の強いものや味の濃いものは控え、生涯にわたってうす味の食習慣づくりを。
- 食べることを通してマナーや感謝の気持ちを育てましょう。  
食事前の手洗い、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど。



## ♪3つの色をそろえてバランスの良い食事を！ 毎食、主食・主菜・副菜の3色をそろえる ことで、バランスの良い食事になります。

**主食**  
体や脳のエネルギーになる  
ご飯・パン・麺類  
いも類・油・砂糖 など

**主菜**  
血や肉になる  
肉類・魚類・卵・乳製品・  
大豆、大豆製品 など

**副菜**  
体の調子を  
ととのえる  
野菜・きのこ・海藻 など

## ♪おやつは食事ではとれない栄養を補うものです。もし与えらとすれば・・・

- ① 1日1回、時間を決めて与えましょう。
- ② 3回の食事では不足しがちな牛乳・乳製品・芋・果物などを与えましょう。
- ③ 次の食事に差し支えない量にしましょう。

おやつ量は一日の摂取エネルギーの10～15%（130～200kcal）です。

※食事が十分に食べれていれば、おやつは楽しみとして10%程度にしましょう。

### 【お菓子・ジュースのエネルギー】

グミ1袋(6粒)	約 61kcal
ラムネ1本(23g)	約 85kcal
スティックパン2本	約 170kcal
バナナ1本	約 84kcal
乳酸菌飲料1本(80ml)	約 62kcal
ジュース1パック(125ml)	約 49kcal

※裏面に目安量が記載されています。

※市販の菓子類は表示を見て適切な量の確認を！

おやつを食べ過ぎちゃうと、  
食事の時間にお腹がすかないよ！

