

# こども の食事

## 3~5歳児

3~5歳の食育の大切さ

- 3歳・・・みんなで食べる楽しさを感じていきましょう
- 4歳・・・食事のマナーを知ったり、お手伝いにも挑戦していきましょう
- 5歳・・・就学に向けて、早寝早起きのリズムを整えていきましょう  
食事の準備や片付けなど、食に関わることで意欲が出てきます  
お手伝いをしてくれたら、子どもに感謝の気持ちを伝えましょう

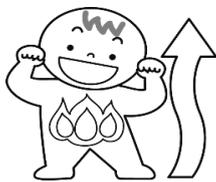
\*\*\*\*\* 朝ごはんはなぜ大切？ \*\*\*\*\*

朝ごはんの主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。朝ごはんを食べてこないと、昼食までの時間が長くなり、エネルギー切れになってしまうかも。朝ごはんをしっかりと食べて、保育園でたくさん遊びましょう。

朝ごはんを食べる



体温が上がる



脳が目覚める



集中力・探究心



楽しく遊ぶ



おなかすっきり



朝ごはんの簡単レシピはこちら



朝ごはん ひと工夫でバランスアップ !





# 3~5歳児の食事について

主食→主菜→副菜→汁物の順で決めると献立が作りやすいです。  
また、3色（黄・赤・緑）がそろえばバランスの良い食事になります。

## 副菜 (野菜、きのこ、海藻類のおかず) — 例 —

- 緑黄色野菜：ほうれん草のお浸し、かぼちゃの煮つけ など
- その他の野菜：キャベツの卵とし、白菜とツナの炒め物 など
- 海藻：ひじき煮、わかめの酢の物 など
- きのこ：えのきサラダ、きのこソテーなど



## 主菜

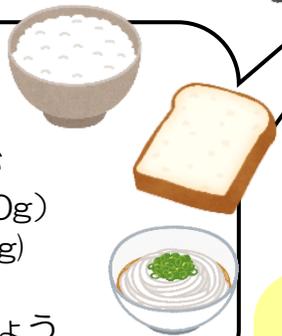
たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とするメインのおかず



- 同じ食材ばかりに偏らないよう気をつけましょう

## 1食の目安量

- ごはん 100~150g  
(コンビニおにぎり 1個が  
おおよそ 110~120g)
- パン 6枚切り 1枚(60g)
- ゆで麺 2/3玉(150g)
- 穀類をしっかり摂りましょう



1日に1杯程度、  
具たくさんで  
塩分は控えめを  
心がけましょう

## 1日の牛乳・乳製品 どれか2つ分

- 牛乳 200g
- ヨーグルト 200g
- チーズ 30g



チーズは塩分があるので、10g までにします  
のこり 2/3 は他の乳製品で補いましょう

## 1日の果物 どれか1つ分

- りんご 中1/2個 (約 150g)
- みかん 中2個 (約 200g)
- バナナ 中1本 (約 100g)
- いちご 15粒 (約 250g)



## 食事のポイント

- おやつは補食と考えましょう。食事との間隔が 2~3 時間あくようにし、食べる分だけをお皿に出し、食べ過ぎないようにしましょう。



- お弁当の場合は 400ml 程度の大きさが良いでしょう。
- 表面積に対して、主食3、主菜1、副菜2で 詰めるとバランスが良くなります。
- 大人と一緒に食べる中で、食べ方やマナーのお手本を示してあげましょう。
- みんなで一緒に食卓を囲み、食べる楽しさを感じられる時間を心がけてみてください。

2 副 菜	1 主 菜
3 主 食	

お弁当箱