

# 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

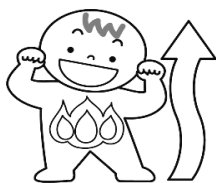
\*\*\*\*\* 朝ごはんはなぜ大切？ \*\*\*\*\*

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 !



即席みそ汁に  
カットわかめや  
豆腐をプラス  
(塩分が多いので、  
子どもは 1/2 量で)



お粥に  
ツナやほうれん  
草をプラス  
ツナの代わりに  
卵でも



お粥に牛乳と  
かぼちゃをプラス  
かぼちゃやほうれん草  
は冷凍食品も便利



# 食事をおいしく、楽しく食べるために・・・

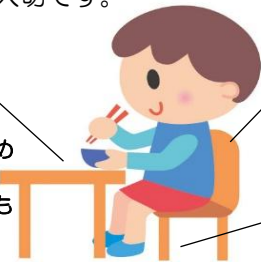
## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。

テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまい、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。

また、なるべくテレビやスマートフォン、タブレットは消し、食事に集中できるようにすることも大切です。

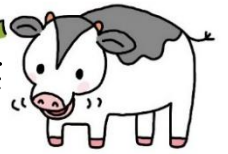
テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに  
お尻に滑り止めや、床にお風呂マットを敷いても



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## 咀嚼の大切さ



咀嚼するには、

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

などの効果があります。

食事の時間が短くせかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「よくカミカミするとおいしいなー」などと話しながら、大人と一緒に食べる中で、噛む音を聞かせ、よく噛んで食べる姿を見せてあげましょう。

いろいろなテクスチャー（食感）を味わうことによって、咀嚼力がアップします。

はしが持てるようになるには

乳幼児の体は、体の中心から末端に向かって、順を追って発達していきます。

はしを使うという指先の微細運動を獲得するためには、その前段階として、体の中心、肩や腕というように粗大運動から発達を促していくことが必要です。手づかみ食べが十分にでき、スプーンやフォークが正しく使えるようになってからはしに進めるのが望ましいです。



- ・指先に力が入っているかどうかは、スプーンやフォークを持ったときに確認ができるので、お子さんの手指のどこに力が入っているのか発達の段階を見てみましょう。
- ・手指の発達が伴わないうちは、大人と一緒に食卓を囲んで、正しいはしの使い方を見せてあげるのがおすすめです。
- ・3～4歳では声掛けで直してもすぐに戻ってしまうと言われています。食事中は注意したり直したりせず、5～6歳頃までは焦らず根気よく見守ってあげましょう。

# 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