



3歳児の

# バ ラ ン ス 食 生 活

3歳児はからだがよく成長する時期です。その成長を支える、バランスのとれた食生活を心がけましょう。



## ♪ 1日の食品ごとの摂取目安量 ♪



**たんぱく質の多い食品**  
(魚・肉・卵・大豆製品など)

- 肉 25g
- 魚 30g
- 卵 1個
- 豆腐など大豆製品 40g

**カルシウムの多い食品**

- 牛乳 200ml
- 三角チーズ 1切れ
- ヨーグルト 100g

**緑黄色野菜 (80g)**

- ほうれん草
- にんじん
- トマト
- かぼちゃ…など

**脂質の多い食品**  
(油脂)

- サラダ油
- バター
- マヨネーズ…など合わせて大さじ2/3

**炭水化物の多い食品**  
(米・パン・めん類)

- ごはん 100g
- 食パン 6枚切り1枚
- うどん 1/2玉

**その他の野菜 (90g)**  
くだもの (150g~200g)

- 大根 ●きゅうり ●キャベツ
- りんご ●みかん…など

## 3歳児 1日の食事例

**朝食**

- トースト
- オムレツ (付け合わせ)
- 牛乳

**昼食**

- チャーハン
- レタスの中華スープ
- マカロニサラダ
- ヨーグルト

**おやつ**

- みかん
- チーズ

**夕食**

- ごはん
- ハンバーグ (付け合わせ)
- ほうれん草とエビの和え物
- サツマイモの煮物
- みそ汁

# 心を育てる 楽しい食事

7つのポイント

## POINT 1 食事づくりを子どもと一緒に♪

食事づくりに参加することで、できあがったお料理に愛着を持ち、嫌いな食品でも「食べてみようかな」と思うきっかけが生まれます。



## POINT 2 空腹は何よりものごちそう!!

生活リズムを整えて  
『早寝早起き・遊ぶ・食べる』  
しっかりお腹を空かせてお食事を  
食べることが大切です。



## POINT 3 盛り付けの工夫で食欲アップ!

切り方、いろどりなど工夫して見た目にも楽しいお食事に。  
盛り付ける量が多すぎると食欲が低下することもあるのではじめは少なめに盛り付けるのがポイントです。



## POINT 4 頑張ったことをほめてあげよう♪

嫌がっているものを無理強いするのはいけません、自分から一口でも頑張った時には思いっきりほめてあげましょう。『次も頑張ろう』という意欲につながります。



## POINT 5 一緒に楽しく食事を♪

家族一緒に食事をするので、お腹だけでなく心も満たされます。また家族の人が美味しそうに食べているのを見て、『自分も食べてみようかな』という気持ちになります。



## POINT 6 食事はゆったり落ち着いて…

あわただしい食事が偏食に結びつくことも。親子で落ち着いて食事を味わいましょう。テレビは消して、大好きなおもちゃはお片付けしてから『いただきます』をします。遊びはじめて食事に集中できなくなったら30分を目安に『ごちそうさま』を。次の食事までしっかり時間をあけることが大切です。



## POINT 7 塩分を控えよう!!

小さい時の塩分の摂り過ぎは、将来の生活習慣病発症の原因にもなります。濃い味付けに慣れると薄味のお料理が味気なく感じてしまうかも。家族みんなできれいな味をこころがけましょう。



おやつは「3回の食事では足りない栄養を補うために与える」というのが理想です。

おやつは  
食事の一部と  
考えましょう

● 次の食事に影響しないものを選びましょう。

甘すぎるもの、高エネルギーのもの、味付けの濃いもの(例:チョコ・スナック菓子・あめ類など)は避けて、次の食事に影響しないものを与えるようにしましょう。



● おやつは補食と考えましょう。

おやつは「軽い食事」と考えて、小さなおにぎりやパン、ヨーグルト、チーズ、牛乳、果物など、たんぱく質やカルシウムなどの栄養が補えるものを選んであげましょう。



保健センターでは栄養士・保健師による相談を月1回の「親子健康相談」で実施しています。

(日程等は保健センターまでお問い合わせ願います。)

また、電話による相談も随時行っています。お気軽にご利用ください。

江別市保健センター

江別市若草町6-1 電話 385-5252