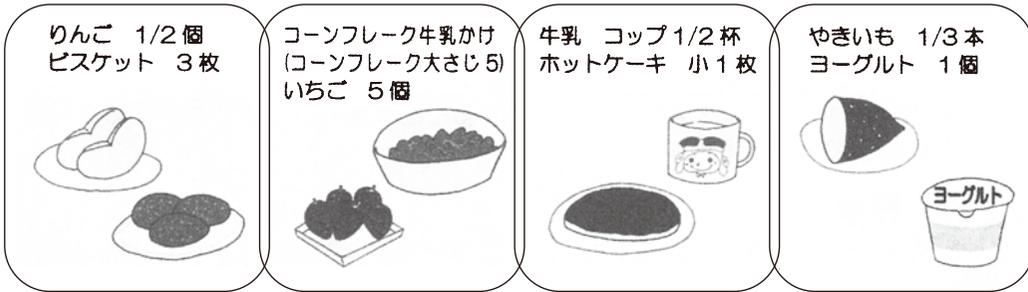


★おやつについて

1日1回、時間や量を決めて与えてください。

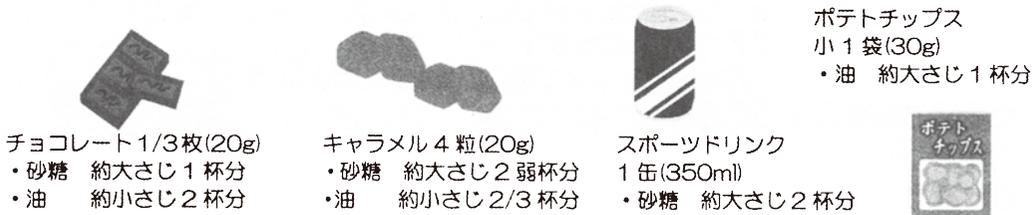
果物・牛乳・乳製品・いも類などを複数組み合わせると栄養価の高いおやつになります。1日の量は、総エネルギー量の10～15%(125～195kcal)が適当です。

○おやつの例



市販の乳幼児用以外の菓子類には、たくさんの砂糖や油が使われている物もあります。摂り過ぎは食欲不振や肥満、虫歯などにつながるので注意しましょう。

○砂糖や油の多い菓子の例



★しつけについて

・食前の手洗いや、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをさせましょう。

・スプーンやはしを正しく持ち、1人で食べられるようにしましょう。

〔年齢により、以下のように持ち方が変わります。各段階でしっかり練習させましょう。〕

①手づかみ食べ→②スプーンで食べる → ⑤はしで食べる
②握り持ち→③指三本で持つ→④鉛筆持ち

・食前・食後のお手伝いをさせましょう。

・食後は歯みがきをしましょう。



2021.4

幼児の栄養(3～5歳頃)

いっしょに食べると、
ココロまで満腹!



良い食習慣を身につけていきましょう

*早寝・早起きの生活リズムをつけましょう。

*家族そろって楽しく食事をしましょう。

*よく噛んで食べましょう。



東大阪市

東保健センター ☎072-982-2603

中保健センター ☎072-965-6411

西保健センター ☎06-6788-0085

★1日の食事量の目安です

・1食の中にⅠ・Ⅱ・Ⅲの食材を組み合わせてみましょう。 *菓子・飲み物を含めて

Ⅰ	体のエネルギーになる食品 ごはん 子ども茶碗2杯強 (250g) 食パン 1枚 (60g) じゃがいも 1/2個(60g) 油脂 大さじ1 砂糖* 大さじ2
Ⅱ	体の調子を整える食品 たまねぎ 1/4個(50g) にんじん 2cm(30g) ほうれん草 2株(40g) トマト 1/6個(30g) きゅうり(20g) 大根(40g) キャベツ 小1枚(40g) 海藻(3g) きのこと(10g) りんご 1/2個(100g)
Ⅲ	体のもとになる食品 魚 小1/2切(40g) 肉類(40g) 卵 1/2個(30g) 豆腐(50g) 納豆 1パック(40g) 牛乳・乳製品 (合わせて300g) ヨーグルト 1カップ(80g) 牛乳 1杯 (200ml)

1日の献立例

朝

トマトサラダ (トマト・レタス)

牛乳

サンドウィッチ (パン・卵・チーズ・きゅうり)

バナナ

夕

鶏肉の照り焼き (鶏肉・こぶきいも・にんじん)

ごはん

ほうれん草のお浸し

昼

魚のフライ (魚・キャベツ)

ごはん

みそ汁 (豆腐・ワカメ・玉ねぎ)

3時

ビスケット

ヨーグルト

★子どもの食事の困りごとランキング

*平成27年度乳幼児栄養調査「現在子どもの食事について困っていること(3~5歳未満)」より

第1位 食べるのに時間がかかる、第3・4位 遊び食べ・ムラ食い

口食事に集中できる環境ですか？
 食事前におもちゃは片付け、テレビを消しましょう。遊びながら食べているようなら、食事は30分程度で切り上げましょう。

口食事前にお腹が空いていますか？
 しっかり体を動かしてお腹を空かせましょう。

口子どものペースで食べさせていますか？
 噛む力が弱い子どもは大人のペースで食べることは難しいです。急がせると丸飲みの原因にもなります。



第2位 偏食

2~3歳頃から好き嫌いがでてきて、偏食になりやすい時期です。いろいろな食経験を繰り返すことで苦手な食品でも食べられるようになります。“嫌いだから”と遠ざけてしまわないで、食卓にのせるようにしましょう。

口おやつやジュースを与え過ぎていませんか？
 食事の妨げにならないように、約2時間前までに与えましょう。

口家族に偏食がありませんか？
 家族の好き嫌いで食べ物が偏らないようにしましょう。

口同じものばかり与えていませんか？
 盛り付けや料理法、食器などを変えて楽しい食事にしましょう。

口家族が美味しそうに食べていますか？

口食事づくりのお手伝いをさせていますか？

口友達と一緒に食べる機会がありますか？



★食品を食べやすくする工夫

食品	工夫	料理例
ほうれん草、にんじん、トマト	細かくきざんだり、すりおろしたりして、他の好きな食品と組み合わせる。	・ほうれん草入りハンバーグ ・にんじんホットケーキ ・トマト入りオムレツ ・かぼちゃ入りカレーライス
魚、キャベツ	ゆでてほぐしたり、すり身にしたりして使う。	・ミートコロック ・鶏肉のトマト煮 ・魚のタルタルソースかけ ・串カツ
牛乳、チーズ	料理やおやつの中に使う。	・クリームシチュー ・チーズ入りコロック ・ヨーグルトサラダ ・プリン