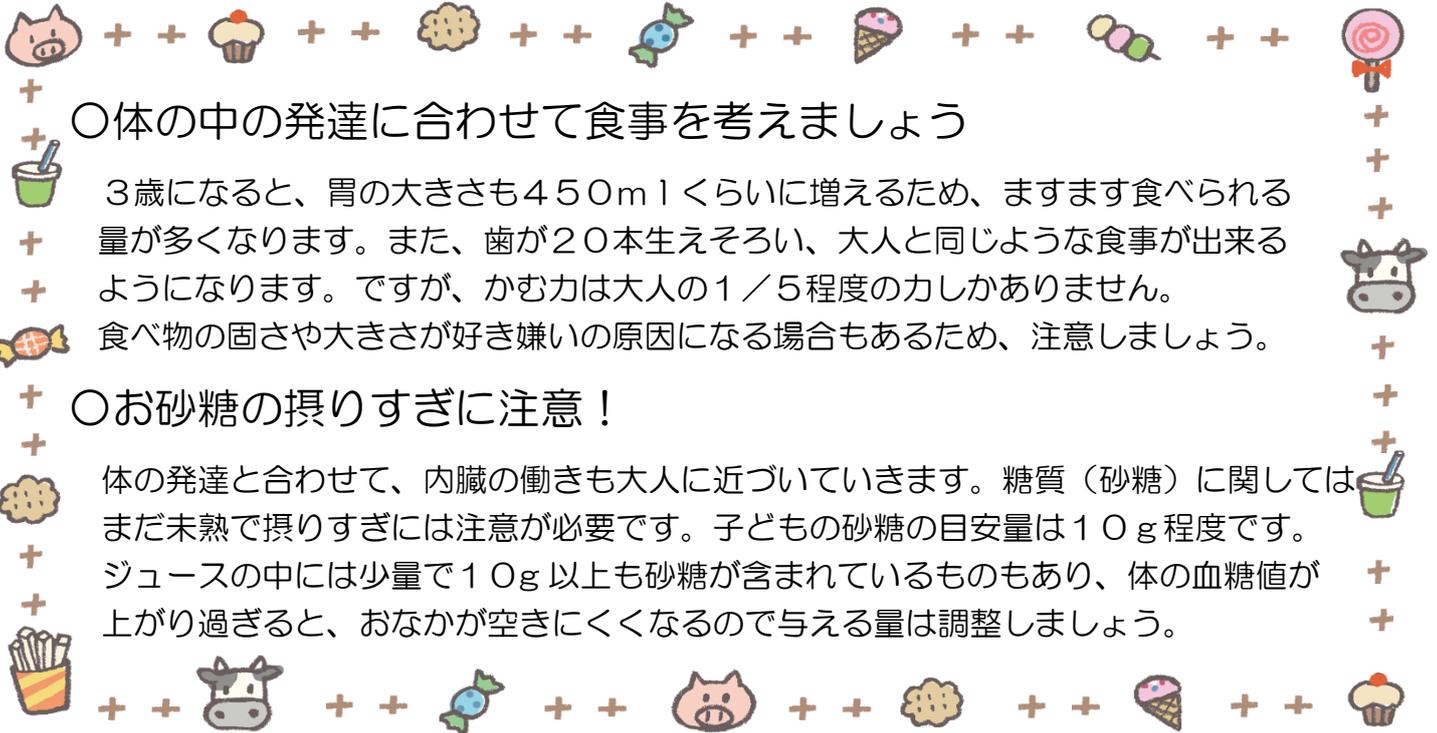


# 3歳さんのお食事 ～たくさん遊ぶ時期です～



## ○体の中の発達に合わせて食事を考えましょう

3歳になると、胃の大きさも450mlくらいに増えるため、ますます食べられる量が多くなります。また、歯が20本生えそろい、大人と同じような食事ができるようになります。ですが、かむ力は大人の1/5程度の力しかありません。

食べ物の固さや大きさが好き嫌いの原因になる場合もあるため、注意しましょう。

## ○お砂糖の摂りすぎに注意！

体の発達と合わせて、内臓の働きも大人に近づいていきます。糖質（砂糖）に関してはまだ未熟で摂りすぎには注意が必要です。子どもの砂糖の目安量は10g程度です。ジュースの中には少量で10g以上も砂糖が含まれているものもあり、体の血糖値が上がり過ぎると、おなか为空きにくなるので与える量は調整しましょう。

## ○3歳さんの一日のスケジュール（例）

時間	6:00	7:00	9:30	12:00	15:00	18:00	20:00~
内容	起床	食事 + 牛乳	間食	遊び・散歩 食事 + 牛乳	おひるね 間食	遊び・散歩 食事	入浴 就寝

☆体重が14kgを越えたら、間食は1日1回で済むようになります。

1日分の食品の目安量（必要エネルギー1100kcal）													
たんぱく質食品					野菜 等					穀類	調味料		
牛乳	卵	魚	肉	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	いも類	海藻	きのこ類	果物	ごはん	油	砂糖
400ml	1個	30g	25g	40g	80g	90g	50g	10g	10g	80kcal	80g × 3回	6g	10g

## 大人に近づくからだが作られます

6歳ごろになると、体重は20kgに、身長は115cm位になり、  
どんどん大きくなっていきます。  
体の大きさ以外にも、脳や内臓、神経の働きも  
6歳までにほぼ大人並みになるため、  
食事からたくさん栄養をとっていきましょう。

## ○食事のポイント

- 大人と同じような食事ができるようになりますが、固さや大きさは調整しましょう。味付けも薄めを心掛けましょう。
- 体の成長を助けるための食品目安量がとても多いので、3回の食事にあわせて間食も上手に組み合わせましょう。
- 食べられる食材が増えてきたので、いろんな種類の食材をまんべんなく使いましょう。

## ○おやつ（間食）の摂り方

食事で摂れなかった分の補食として、食事に近いものを与えても構いません。なかなか普段の食事で摂りにくい、乳製品や果物を取り入れると良いですね。噛みごたえのある食材を取り入れて噛む練習をするのも大切です。おやつを食べ過ぎると、後の食事の時におなかが空かなくなる場合があるので、1回量と時間をきめて食べさせましょう。

例) 牛乳 150ml+果物 50g (バナナ 1/2 本)  
おにぎり 50g + ヨーグルト 80g + 麦茶 100ml など



## よくある質問

### Q. 保育園ではよく食べるけど、家での食事をあまり食べてくれません。

食事量が気になるようでしたら、体重や身長の伸びを見てみましょう。順調に大きくなっていけば問題ありません。

同じ年代のお子さんと一緒に食事をしたり、先生の前で頑張っとして保育園ではたくさん食べようとする子は少なくありません。1日の食事量が足りていれば、あまり自宅での食事量が多くなっても問題ないケースが多いです。身体が出来てくると食欲も旺盛になり、家でも食べられるようになってくるので心配せずに様子を見てあげましょう。

### Q. 食べられるものが少なく、レパートリーが少ないので困っています。

「野菜を全然食べてくれない」「決まったものばかり食べている」など、偏食にも様々なパターンが出てくる時期です。お子さんが2歳ごろから同じ悩みを抱えているママ・パパも多いです。この時期特有の好き嫌いであることが多いので、ゆっくり見守ってあげましょう。

嫌いなものを無理強いして食べることが嫌な経験になってしまうこともあるため、いま食べられるものを与えて構いませんが、苦手な食材でも量を少しずつ料理に取り入れたり、徐々に食品の種類を増やしてあげることが大切です。

### Q. 味付けはもう大人と同じでいいの？

基本的には大人よりも薄味で調理するように心がけましょう。ですが、嫌いな食材を食べさせたいときなど、味付けを少し濃いめに作りたいときは、他の料理を薄味にして味付けのメリハリをつけてあげるといいですね。

