



バランスを大切に

2～3歳児
の食事



食習慣の基礎をつくる 大切な時期です。

家庭のなかで大人がお手本を示しながら、お子さんの発育にあわせた望ましい食習慣を身につけましょう！

1

幼児期の食生活のポイント

食事の仕方が身につく時期ですが、好き嫌いもはっきりしてきます。お子さんの欲しがるものだけを与えると、偏食や肥満の原因になります。

朝ごはんをしっかり食べ、おなかのすくリズムをつくり、調理方法を工夫しながら、おいしく楽しく食べる習慣づけが大切です。

2

栄養バランスのよい食事

食事の時は、主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスが良くなります。



3

1日にとりたい食品のめやす量

働き	からだを動かす力や体温のもと	からだ(血や肉)をつくるもと	からだの調子をととのえるもと
分量とめやす量	穀類 ごはん(子ども用茶わん)軽く2杯 180g 食パン (8枚切り)1枚 50g いも類 じゃがいも 1/2個 50g	肉・魚類 魚 小1/2切(30g) 薄切り肉小1枚(25g) 55g 卵 2/3個 30g 大豆・大豆製品 豆腐 1/7丁 45g 	緑黄色野菜 にんじん ほうれん草 ブロッコリー 70g その他の野菜 きゅうり 大根 キャベツ 玉ねぎ 60g 海藻類 少々 少々
	砂糖 大さじ1 (ジャム等を含む) 10g	牛乳・乳製品 牛乳350ml 350g 	果物 りんご 1/4個 みかん 中1個 110g
	油脂類 大さじ1杯弱 10g		

4

幼児にとっておやつは食事の一部です

おやつは1日3回の食事ではとりきれない栄養を補う大切なものです。

■ 1日に1～2回 時間や量を決めて、次の食事までのあいだをしっかりとけましよう。

「例えば…」

睡眠	朝食		おやつ	遊び	昼食	昼寝・遊び	おやつ	遊び	夕食	はみがき	睡眠
起床	7時		10時		12時		15時		18時		就寝

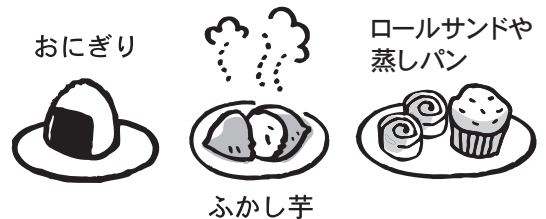
午前

●消化がよく、胃に負担のかからないものを



午後

●食事でとりにくい栄養を補えるものを



■市販のお菓子を利用する時は上手に組み合わせましよう。

市販のお菓子は砂糖や食塩、エネルギーのとりすぎにつながります。

お菓子だけにならないように、牛乳・乳製品、果物、甘くない飲み物(麦茶など)と組み合わせましよう。



ビスケット+牛乳



せんべい+麦茶



ヨーグルト+果物

袋や箱のままだと、食べ過ぎてしまうこともあります。
量を決めて、お皿に取り分けてあげましよう。



5

水分補給は水・麦茶で

■ジュースやスポーツドリンクには糖質が含まれています。

糖質の量を砂糖におきかえると…(スティックシュガー1本:砂糖 3g)

果汁100%りんごジュース
幼児用1本(100ml)
およそ12g
スティックシュガー
4本分



スポーツドリンク
コップ1杯(120ml)
およそ6g
スティックシュガー
2本分



●糖質の多い飲み物は小食やむら食いにもつながるので、ふだんの水分補給は水や麦茶にましよう。

●牛乳はおやつの時などに量を決めて与えましよう。

家族で取り組む食習慣

食べることを通じ、お子さんのすこやかな心とからだを育みましょう。
幼児期に健康的な食習慣を身につけましょう。

■食事の時は

●食事の前に手を洗う



●こぼしてもいやがらない

- ・こぼすのは当たり前、汚してもよい準備を
- ・自分で食べる意欲を育てましょう

●テレビや動画を消し、おもちゃを片付ける

- ・食事に集中できるようにしましょう

●無理強いはいしない

- ・遊びはじめたら片付けましょう

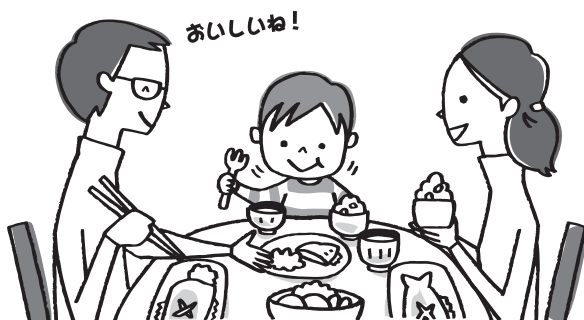
●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする



もう、おなかいっぱい?



■楽しく食べよう



●食事を含めた生活のリズムを整え、おなかがすく感覚を大切にする

●家族と一緒に食卓を囲む

●「おいしいね」「よくかんでね」など、笑顔で声がけを

詳しい相談は、各区家庭健康課または各総合支所保健福祉課へ

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ◎青葉区家庭健康課 TEL022-225-7211(代) | ◎太白区家庭健康課 TEL022-247-1111(代) |
| ◎青葉区宮城総合支所保健福祉課 TEL022-392-2111(代) | ◎太白区秋保総合支所保健福祉課 TEL022-399-2111(代) |
| ◎宮城野区家庭健康課 TEL022-291-2111(代) | ◎泉区家庭健康課 TEL022-372-3111(代) |
| ◎若林区家庭健康課 TEL022-282-1111(代) | |