

3歳頃の食事

1日にとりたい食品の目安量



ごはん
子ども茶碗軽く3杯



食パン 1枚



肉30g



卵1個



魚30g



豆腐 50g
(1/6丁)



緑黄色野菜
50g



その他の野菜
100g



海藻 少々



いも 50g



しゅしよく しゅさい ふくさい

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせます

食べる量は個人差があります。
他の子と比べないで。

主食・主菜・副菜
のほかに、これら
も食べます。



牛乳・乳製品
200ml



果物100g

調味料類



砂糖 大さじ1



油脂 小さじ2

★献立はお子さんの好きなものばかりにしないようにしましょう。

★家族と一緒に食事をする習慣の中で、いろいろな食品が食べられるようになります。

おやつ(間食)は食事の不足を補うものを



3度の食事だけでは必要量がとれません。

おやつはお菓子ではなく、軽い食事にして、不足を補えるようにしましょう。
時間と量を決め、食事の負担にならないようにしましょう。



単品ではなく数種類を組み合わせましょう。

市販のお菓子をおやつにする場合は、栄養成分表示を確認して量に注意し、濃い味のお菓子は控えましょう。

だらだらと長時間食べていたり、甘い物に偏っていたりすると、
口の中が常に汚れ、虫歯になりやすくなります。

のどが乾いたら、水や麦茶などの甘くない飲み物を飲みましょう。



食事と生活のポイント

① 1日3食規則正しく、食事もおやつ(間食)も時間と量を決めて
朝ごはんを食べる習慣を(ご家族も一緒に)

② 早寝早起きでじゅうぶんな睡眠を

③ 元気に体を動かして遊ぶ

生活リズムは少食や好き嫌いの改善のためにも大切です。

