



仙北市保健課

(こども家庭センター)

妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。

妊娠



出産



乳幼児期



【電話相談 / 仙北市保健課】

《固定電話》 0187-43-2252

《携帯電話》 080-2813-0835

健やかな発育を支える幼児食

栄養バランスよく食べよう

献立作りのコツは、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえることで、栄養バランスが整います。

☆味付けは、薄味が基本
素材の持ち味を感じられる
ようにしましょう。



かむ力にあった食事にしよう

よくかむことはこどもの成長・発達に重要で
す。やわらかいものばかりではなく、かむ力に
合った、かみ応えのあるものも食べましょう。

☆よくかんで「肥満」を予防！
よくかむと満腹感を得やすく、食べすぎを防ぎ
ます。小さいころからよくかむ習慣を身に付け
たいですね。

適切な食事量をとうろう

3歳ごろになると、一度に食べる食事の量は
大人の半分くらいになります。ただし、食べる
量は一定ではなく、その日の気分や体調、活
動量によって異なります。

☆3歳 1食分の目安量

主食 ごはん 110g 小ぶりの茶碗1杯程度

パン 70g 食パン6枚切り1枚

うどん 170g うどん 2/3 量程度

主菜 卵 50g たまご1個

肉・魚 40g 魚の切り身 1/2 程度

副菜 野菜 90g 小鉢1皿程度

食事を楽しめる環境を整えよう

自分で食べることが増え「食の自立」が進む時
期です。食べる意欲を引き出してあげましょう

☆はしの練習をはじめよう

スプーンやフォークを上手に使えるようになった
ら、はしの練習をはじめましょう。はしが上手に
使えるようになる目安は5~6歳ごろです。
あせらず、ゆっくり進めてください。

3歳児の食事 Q&A

Q よくかまずに丸飲みしています

A 丸飲みを避けるためには、調理の仕方が歯の生え方に合っているか確認しましょう。食材が柔らかすぎ
ていたり、小さすぎても丸飲みにつながる可能性があります。また、食べている時に「どんな音がする?」「シ
ャキシャキするね」など、かむ音を一緒に楽しむ声かけもおすすです。

Q 食べるのに時間がかかります

A テレビを消して、おもちゃなどこどもの目を引くものは片づけ、食事に集中する環境を整えましょう。

1回の食事は約30分を目安にし、遊び始めたら「ごちそうさま」をして食事を切り上げます。

食事の時間までに、たくさん遊んでおなかを空かせること、ジュースやおやつとの与え方も大切です。

