

幼児の食事

・毎日3食(朝食・昼食・夕食)食べましょう

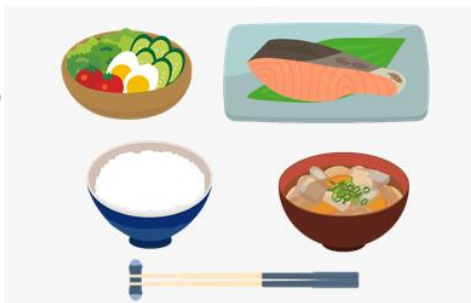
朝ごはんは1日の始まり。毎朝しっかり食べましょう

・毎食 ●主食 ★副菜 ■主菜 をそろえましょう

★ 副菜
(野菜のおかず)

● 主食
(ごはん)

力や体温となる



■ 主菜
(魚・肉・大豆製品・卵のおかず)

★ 副菜
(野菜たっぷりの汁もの)

体をつくる

体調を整える

・牛乳・乳製品、果物 も毎日とりましょう

		1日の目安量(g)		
働き	食品名	1~2歳	3~5歳	目安量や食品例
力や体温となる	ごはん  	200~300	300~400	こども茶碗1杯=100g パン・うどん・スパゲティ・ <u>そうめん</u> など
	いも  	30~40	40~70	じゃがいも1個=100g さつまいも・里いも・山いも・長いもなど
	砂糖 	10	15	砂糖大さじ1杯=9g ジャムなど
	油脂   	10	10	植物油大さじ1杯=12g バター・マーガリン・マヨネーズなど
体調を整える	緑黄色野菜   	90	90	人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー トマト・にら・ピーマン・さやえんどうなど
	その他の野菜  	120	150	玉ねぎ・キャベツ・大根・きゅうり・もやし 白菜・なす・ <u>れんこん</u> ・ <u>たけのこ</u> など
	果物  	100~150	150~200	りんご中1個=200g、みかん中1個=70g バナナ中1本=100g、いちご中1個=15g など
体をつくる	魚 	30~40	40~50	魚1切=70g かれい・たら・さけ・さんま・練り製品など
	肉 	30~40	40~50	うす切肉1枚=30g、ハム1枚=10g レバー・ひき肉・ソーセージなど
	大豆製品 	30~40	40~50	豆腐1丁=300g、厚揚げ1枚=150g 高野豆腐・納豆・油揚げなど
	卵 	30~40	40	卵(M)1個=50g、うずら卵1個=10g
	牛乳・乳製品 	200~300	200~300	牛乳コップ1杯=100ml、 ヨーグルト1個=80g チーズ・スキムミルクなど
	小魚・海藻  	2~5	2~5	煮干・ちりめんじゃこ・しらすぼし・ <u>いかなご</u> わかめ・ひじき・のり・こんぶなど
目安量	エネルギー(kcal)	900~950	1250~1300	 は姫路の 特産物です
	カルシウム(mg)	400~450	550~600	

幼児の間食(おやつ)

・食事の一部と考えましょう

不足しがちな食品を積極的に与えましょう

・量を決めて与えましょう

目安量は1日に必要なエネルギーの10～15%(100～200kcal※裏の目安量を確認)

・時間を決めて与えましょう

1日に1～2回、食事に影響の少ない時間(食事の2時間前までにしましょう)

少食、むら食いの原因になることがあります

・飲み物と組み合わせて与えましょう

お茶や牛乳などを選ぶようにしましょう

〈おやつ例〉

・おにぎり(1個)

・トマト

・ヨーグルト(1個)

・やきいも(小 1/2個)

・野菜スープ

・バナナ(1/2本)



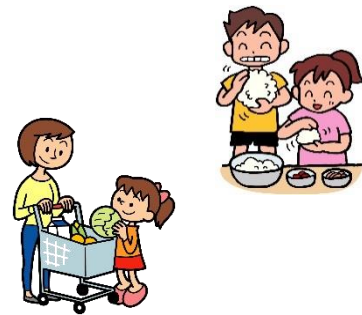
知っ得めも

清涼飲料水(炭酸飲料、果汁入りジュース、スポーツ飲料など)には、500ml あたり、スティックシュガー(3g入り)10～20本分の糖分が含まれています。

間食の時間以外(お風呂上りも)の水分補給もお茶か水にしましょう。

苦手な物を減らす = 好きなものを増やそう

- ・大人も好き嫌いをせず、おいしく食べる
- ・無理じいしない。バツを与えない
- ・食べたらほめる。自信がついて食欲アップ
- ・嫌がった時は、期間をあけて試してみる
- ・買い物や料理に参加させる。味見もお手伝いの一つ?!
- ・調理方法を工夫する



切り方 — 繊維を断つように斜めに切る (味がしみこみやすくやわらかく仕上がるよ!)

食感 — 衣をつける。とろみをつける (パサパサ感が減ったり、食感がよくなって食べやすくなるよ!)

形 — 型で抜く。盛り付け方を変える (見た目が変わって興味がわいてくるかも!)

すりおろす。混ぜる (味に慣れさせていくのも大切!)

食べ方 — 噛みごたえのあるものは、やわらかく煮た野菜などと一緒に口に入れる (食べやすくなるよ!)

ひめじの食育 3つのわ食



・和食 お米をしっかり食べよう

・輪食 家族と一緒に食べよう

・笑食 笑顔で食べよう

米粉を料理に使ってみよう!

小麦粉の代わりに米粉を使うことができます

- ・ お好み焼き … 外はカリッと、中はもっちり
- ・ から揚げ …… 小麦粉を使うよりも低エネルギーでサクサク
- ・ スープ …… だまにならずにとろ～りスープ

