

目 次

3歳からの子ども	2
この頃の遊び	4
3歳からの発達のめやす	5
自分でできるよ！生活習慣	6
食 事	6~7
歯磨き	8~9
トイレ	10
更 衣	10
睡 眠	11
3歳頃の食事	12
食事のポイント	12
家庭でできる食育	13
1日の目安量	14
基本の栄養バランス	15~16
食事バランスガイド	17
間食について	18~19
上手なお医者さんのかかり方	20
緊急時の対応	21
小児救急医療電話相談窓口		
お母さんのための救急&予防サイト	22



3歳からの子ども

からだの育ち



身長

88~100cm程度 → 93~115cm程度

3歳

4~5歳



体重

12~16kg程度 → 14~22kg程度

こころの育ち

- 自分の思い通りにいかないと、怒ったり泣いたり、「反抗」の時期に。
- 好き嫌いや優しさ等、細やかな感情が芽生える。
- 好奇心旺盛で、「なぜ?」「どうして?」の質問が増える。

なぜ?
?

子どもの知能がめざましく発達しているからです。子どもの質問に丁寧に答えてあげることで、子どもの知能が育ち、こころも育っていきます。



運動面の育ち

- 注意力がまだ不十分なため、転んだり、ぶつかったりすることもよくある。
- 手先が器用になり、おはしやはさみを使って細かい作業ができるようになる。



社会性の育ち

- 自己と他者の区別ができるようになる。
- 自己主張しながら相手との付き合い方を学び、少しずつ自分を抑制して、社会性を身につけていく時期に。

この頃の遊び

子どもは、3歳を過ぎる頃から、周囲への興味が高まると共に物事の理解も進みます。集団生活を初めて経験する子どもも多く、人との関わりを身につけていく時期でもあります。集団生活を体験することで、友達との関わりを学んだり、ルールが分かるようになったりと、遊びの中から多くの知識を吸収し、能力を伸ばしていきます。

☆ごっこ遊び

記憶力や集中力が発達すると共に、ごっこ遊びの役割分担がはっきりしてきます。ごっこ遊びをすることで、人とのやり取りが楽しいということを知り、友達と遊ぶことが増えてきます。

(例) おままごと、電車ごっこ、お買い物ごっこ

☆指先を使う遊び

手指のコントロールや器用さは、ボタン掛けやおはしの練習にもなり、生活面での自立を進めます。

(例) お絵かき、粘土遊び、はさみやセロハンテープでの工作



☆想像遊び

想像力がついてくると、見えない物をイメージできるようになります。考える力も発達するため、「何で？」等の質問が増え、自分なりに答えを理解するようになります。

(例) 糸でんわ、空き箱等を組み合わせたの工作



3歳からの

発達のめやす



※発達には個人差があり、
あくまでもめやすです。



からだ

ボタンをかける

円を描く

一人で服を着る

自分で歯を磨く

片足で5~10秒立つ

でんぐり返し



しょくじ

箸を持つ

歯が生え揃い大人
と同じ食事になる

食事のマナーを覚える

箸でこぼさず食べる

大人と一緒に

簡単な調理ができる



ことば

名字と名前が言える

伝わるように話す

前後・上下が分かる

色の名前が分かる

ひらがなが分かる

文字に興味を持つ



こころ

友達に興味を持つ

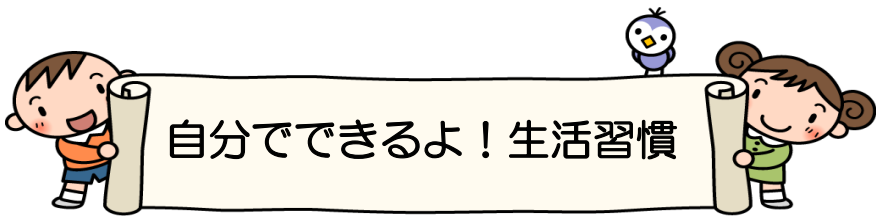
ごっこ遊びを楽しむ

自分でやりたがる

約束やルール
を守れる

親しい人のため
に我慢できる

思いやりの
気持ちが育つ



3歳を迎える頃から、食事、歯磨き、着替え等、一人でできることが徐々に増えていきます。基本的な生活習慣を身につけることができるよう、大人がお手本を見せましょう。

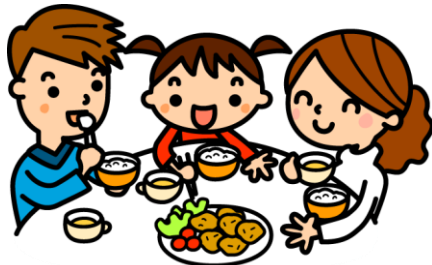
☆お手本を見せる時のPOINT☆

- ① 適切な時期を逃さないようにしましょう。
- ② 繰り返しの練習が必要ですが、無理強いは禁物です。
- ③ 上手にできたらほめ、失敗しても叱らないようにしましょう。
- ④ 家族全員で協力して、お手本を見せましょう。

食事

3歳児は、見て、聞いて、そのままを吸収していく時期です。大人が食事のお手本となりましょう。

お皿にのった食べ物を残さない、箸を上手に使う、食事の前に手を洗う、食事の始まりには「いただきます。」、食事の終わりには「ごちそうさま。」のあいさつをする、食後の歯みがきなど大人が楽しい雰囲気での食事の楽しさ、マナーを伝えていきましょう。



～箸を上手に使いましょう～

子どもが使用する箸の長さが適切でないと、なかなか上手に使えないことがあります。子どもの手や口に合ったものを選ぶようにしましょう。

箸は、手のひらより2～4cmくらい長めのものが、使いやすいとされています。

また、子どものうちは、表面に塗装のない竹や木製の箸を使い、「すくうもの」でなく「はさむもの」であることを教えましょう。

初めはうまく持ったり動かしたりするのが難しいことも多いですが、4～5歳頃から徐々に上手になります。

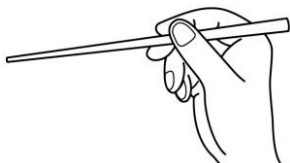


◇箸が使いたくなる料理の例◇

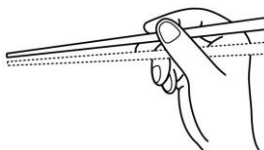
- 長いもの、太いものをつかむ必要があるもの
：(例)うどん、焼きそば
- ほぐしたり、骨や殻をとる必要のあるもの
：(例)焼き魚、煮魚、貝の味噌汁
- 柔らかくて崩れやすいもの
：(例)おでん(卵、大根等)、餃子、麻婆茄子、お好み焼き
- 典型的な和食
：(例)ごはん、煮物(切り干し大根、きんぴら、厚揚げ等)、和え物(さやいんげん、ほうれん草等)

◇正しい箸の持ち方◇

①



②

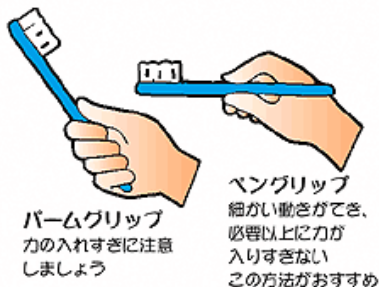




～虫歯の予防をしましょう～

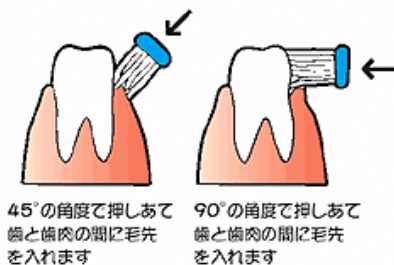
- ① バランスのとれた食事をしましょう。永久歯にも影響します。
- ② 食べたら、歯を磨く習慣をつけましょう。
夜寝る前には、大人が点検して磨きましょう。
- ③ おやつは、時間を決めて食べましょう。
- ④ しっかり噛む習慣をつけましょう。

歯ブラシの持ち方例

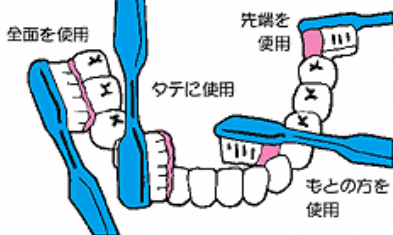


歯ブラシのあて方例

歯と歯肉の間の汚れがよく取れる
ブラッシング方法です

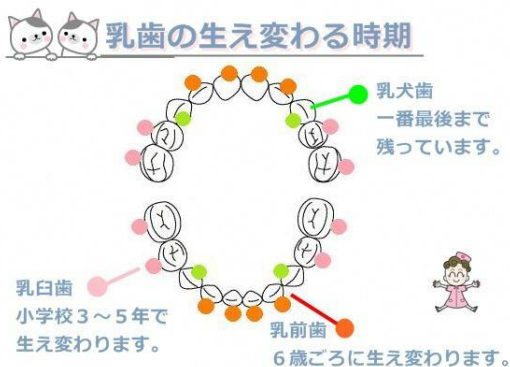


歯ブラシの使い方例



毛先が離れないようにしながら1mm程度の
ストロークで左右に小さきまに動かします

～3歳で乳歯は全部揃って20本～



5～6歳頃には、前から6番目に第1大臼歯が生えてきますが、これは永久歯です。この頃から、乳歯と永久歯との交換が始まります。

～仕上げ磨きのポイント～



- ① 磨く順番を決めて手際よく！
- ② 力を入れすぎないで、痛くないように！
- ③ 磨く歯をよく確認！

トイレ

昼間のおしっこ・うんちの失敗が少なくなりますが、遊びに夢中になっている時は、まだおもらしすることもあります。

やさしく後始末をして、うまくできたら褒めましょう。叱ることは逆効果です。

4～5歳ぐらいになると、うんちの後に紙で拭くこともできるようになります。

きれいに拭けたかどうか、大人が確認しましょう。



更衣

下着やTシャツ、セーターなど自分で脱ぎ着ができるようになってきます。

ボタンをかけるのは、まだ難しいかもしれませんが、自分でやろうとしている時には、多少時間がかかっても待つ姿勢が大切です。

また、トイレに行くときのことを考えて、脱ぎ着のしやすい服を選びましょう。

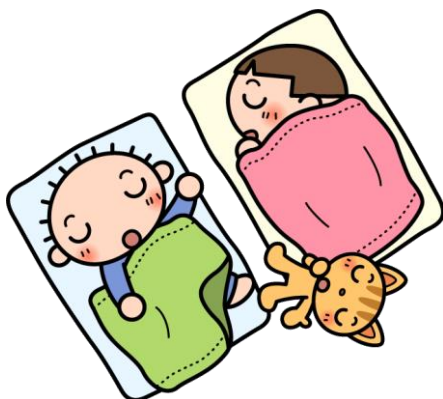
服は脱ぎやすい
ものを選んでね！



睡眠

昼間、元気に遊んだ子どもは、夜はぐっすりと眠れるようになります。指しゃぶりや、タオルやぬいぐるみがないと眠れない子どももいます。

子どもが夜になると自然に眠くなり、すんなりと眠りにつけるようになるには、生活習慣の改善や寝かしつけ工夫が必要です。入眠儀式を取り入れた寝かしつけでは、眠りにつくまでの時間が短くなり、睡眠時間が長くなるという調査結果も出ています。



入眠儀式とは、毎日寝る前に行う習慣的な儀式のことで、決まったやり方はありません。決まったことを、決まった順番で、毎日続けて習慣にすることがポイントです。

例えば、①お風呂に入る ②お風呂上りにマッサージ ③穏やかに落ち着く環境づくり のすやすやステップを通じて、「寝付くまでの時間が短くなる。」「夜中に目を覚ます回数が少なくなる。」「連続睡眠時間が長くなる。」「目を覚ましてもすぐ寝付く。」といった、睡眠の質が向上することがわかっています。

寝る前には、子どものそばでお話をしたり、絵本を読んでゆったりとした気持ちで、安らかな夢の世界に入っていけるよう心がけましょう。

3歳頃の食事

食事のポイント

～楽しく食べる経験を通じて食生活の基本を身につけよう～

- (1) 空腹がなによりのごちそうとなります。しっかり遊んで、おなかがすいた状態で食事の時間を迎えられるよう、3食と間食（おやつ）の時間を決め、規則正しい食事時間をこころがけましょう。

<食事の時間例>

午前 8 時	正 午	午後 3 時	午後 6 時
朝 食	昼 食	間食（おやつ）	夕 食

- (2) 朝食を毎日しっかり食べましょう。そのためにも早寝早起きをこころがけましょう。
- (3) 味覚の基礎づくりのためにも、味付けは薄味をこころがけましょう。
- (4) 噛む力を育てるために、噛みごたえのある食品を選ぶようにしましょう。周囲の大人が噛む姿を見せたり、噛む音を一緒に楽しみましょう。



家庭でできる食育

食育ってなんでしょう？食育の目的は、子どもが今後自分の健康に必要な食事を自分で選ぶことができるようになることです。何か特別なことをしなくても、毎日の生活の中で食育は実践できます。下記の7つのポイントを参考に、できることから家庭で食育を楽しみながらとりくみましょう。

- (1) あいさつをする：「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物や作ってくれた人へ「ありがとう」の気持ちをこめてあいさつをします。
食べ終わったら食器をながしへ運んだり、椅子を戻したりする習慣もつけましょう。家族がお手本になってみんなですると楽しみながらできます。
- (2) みんなで食事を楽しむ：様々な人と食事をすることで、思いやりの気持ちを育み、一緒に食事を楽しめるようになります。1人で食事をする孤食、家族ばらばらのメニューを食べる個食は避け、テレビを消して一緒に同じ食事を楽しみましょう。
- (3) 食を話題にする：食物の旬について話したり、食べ物を噛んだ感想を共有したり、食事以外の時間も大人が食に関することを話題にしましょう。子どもが食べ物に興味を持ち、食べてみようという意欲も育ちます。
- (4) 食材を選ぶ：買い物で自分が選んだ食材がどのように料理されて出てくるのか興味がわいてきます。
- (5) お手伝いを楽しむ：皮をむく、ちぎる、つぶす、丸めるなど細かな指先の機能が発達し始める3歳児には魅力的なお手伝いです。本物の食材に触れながら大人と一緒に料理を楽しみましょう。
- (6) 野菜づくりを経験する：野菜嫌いが多くみられる3歳頃には、種をまく、苗を植えるなど食卓に上るまでの過程を経験できる機会をもってみましょう。残さずに大切に食べようという気持ちや旬のおいしさを知るきっかけにつながります。
- (7) 苦手な食材への対応：気分的なもの、歯の成長過程でかみにくい、はじめての食材を警戒する、など苦手な程度や原因は様々です。しかし、食べないからその食材を使わない、分からないように混ぜてしまうといつまでたっても苦手なままです。大人がおいしそうに食べてみせたり、少しでも食べたら大いにほめましょう。

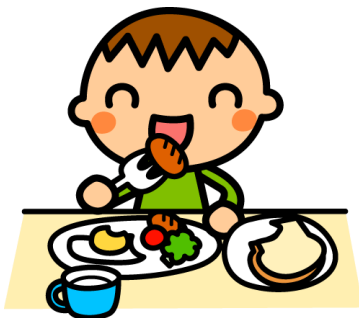
1日の目安量

この時期の食事の目安量について**食品の摂取量**で示したものがP.15の「1日に食べたい食品の目安量」です。

料理別で具体的に一目でわかるよう表したものが「**食事バランスガイド**」です。3～5歳児の目安量については「**3～5歳向け食事バランスガイド**」を巻末に掲載していますので参考にして下さい。

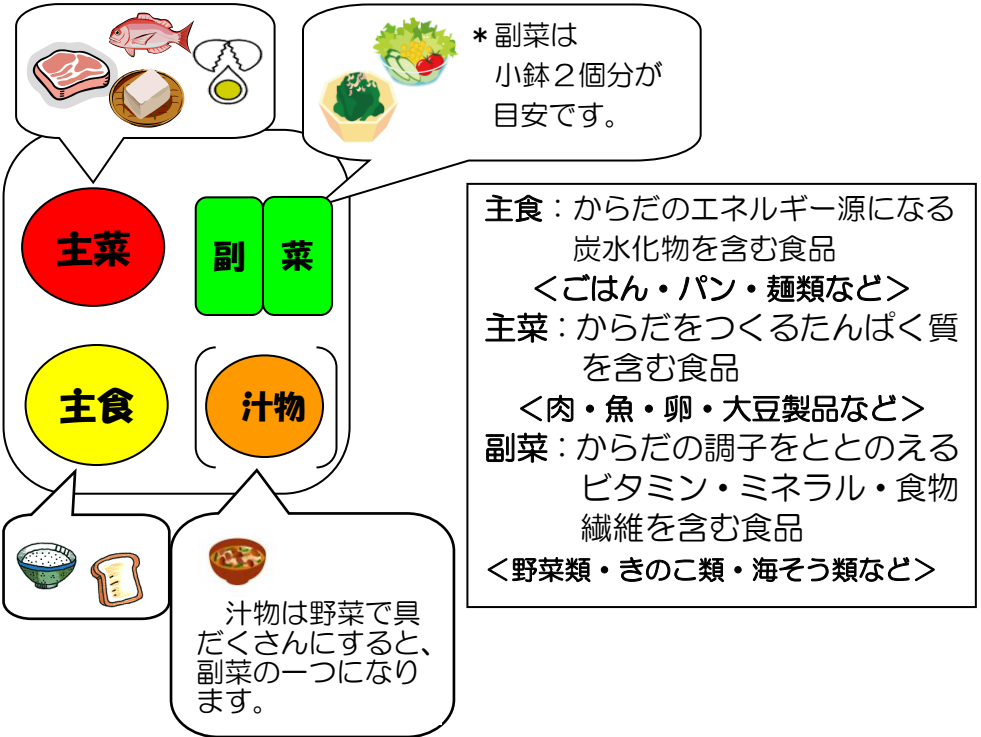
成長の目安は、発育曲線のカーブに沿っているかどうかを確認します。

また、偏食やむら食いなど食べる量が日によって違ってくるときは、食事量よりも1週間単位で栄養バランスがとれているかを確認しましょう。



基本の栄養バランス＝主食・主菜・副菜の揃った食事

3食の基本は、主食＋主菜＋副菜（小鉢で2個）*がそろうようにころがけましょう。3食でとりきれない栄養補給は間食で補います。



＋ 間食（おやつ）
















間食（おやつ）：3食でとりきれない栄養を補給します。

油分や糖分、エネルギーのとり過ぎに注意し、季節の果物や乳製品等を組み合わせます。また間食は毎日のお楽しみでもあります。親子でそろって間食を楽しみましょう。

＜1日に食べたい食品の目安量＞

3～5歳頃

主な働き	食品名	目安の摂取量(g)	目安量
力や熱になるもの	米飯 	240	子ども茶碗約 2.5 杯
	パン 	70	食パン5枚切り 1 枚
	いも類 	40	じゃがいも約 1/3～1/2 個 または、さつまいも約 1/5 本
	さとう (ジャム含む)	10	さとう大さじ 1 杯強 またはジャム大さじ 1/2 弱
	油脂類 (種実類含む)	10	大さじ 1 杯弱
からだをつくるもの	魚 	35	切り身 1/3～1/2 切れ
	肉 	35	薄切り肉約 1 枚
	卵 	50	M 寸 1 個
	大豆製品 	50	豆腐約 1/6 丁
	牛乳(乳製品) 	300	牛乳コップ 1 杯 (約 200ml) と ヨーグルト 1 個 (約 100g)
からだの調子を整えるもの	海そう類 	3 (生と乾燥を 合わせた量)	※参考 子ども 1 人分の味噌汁の具 のわかめ(乾)は 0.5g (小さじ 1/2) 程 度です。
	きのこ類 	10	生しいたけ(中) 約 1 個
	緑黄色野菜 	100	ほうれん草 2 株とピーマン 1 個と にんじん 3cm 程度
	その他の野菜 	120	きゅうり 1/4 本とキャベツ葉 1 枚と 大根 1cm 程度
	果物 	150	バナナ(大きめ) 約 1 本

食事バランスガイド

- 「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすく示されています。
- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらいいかの量は、1つ、2つ…と「つ（SV）」で数えます。
 - * SVとはサービング（料理の単位）の略
- それぞれの「つ」はグループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 巻末に「3～5歳向け食事バランスガイド」を掲載しています。目安量についてはそちらをご覧ください。



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

間食(おやつ)について

- 子どもの間食(おやつ)は食事の一部で、不足しがちな栄養を補います。
- 子どもが欲しがるとまに与えるのではなく1日1回、時間と量を決めて食べましょう。
- 量は、1日のエネルギーの10~15%くらいです。

(130~200Kcal程度)

	1日に必要な エネルギー (kcal)	間食(おやつ) の目安量 (kcal)
3~5歳 男児	1,300	130~200
3~5歳 女児	1,250	

出典：日本人の食事摂取基準(2020年度版)

- 甘みの多い菓子類やジュース、塩分の多いスナック類は与えすぎないように注意しましょう。
- 牛乳や乳製品、果物、野菜などを上手に組み合わせましょう。
- 噛みごたえのある素材を間食(おやつ)にも組み合わせましょう。

◇子どものための間食(おやつ)に適した食品◇



おにぎり100g
(160kcal)



おせんべい2枚
(50kcal)



ふかし芋中1/2本
(120kcal)



ゆで栗5~6個80g
(120kcal)



ゆでとうもろこし1/4
(50kcal)



りんご 1/2 個
(50kcal)



バナナ1本
(100kcal)



みかん大1個
(50kcal)



ビスケット2枚
(65kcal)



ホットケーキ 10cm大
(160kcal)



ピザトースト 6枚切 1/2
(160kcal)



ヨーグルト加糖 100g
(67kcal)



牛乳 200ml
(138kcal)

◇間食（おやつ）の組み合わせ例◇

牛乳 150ml + 50kcal の間食（おやつ）（約 150kcal）

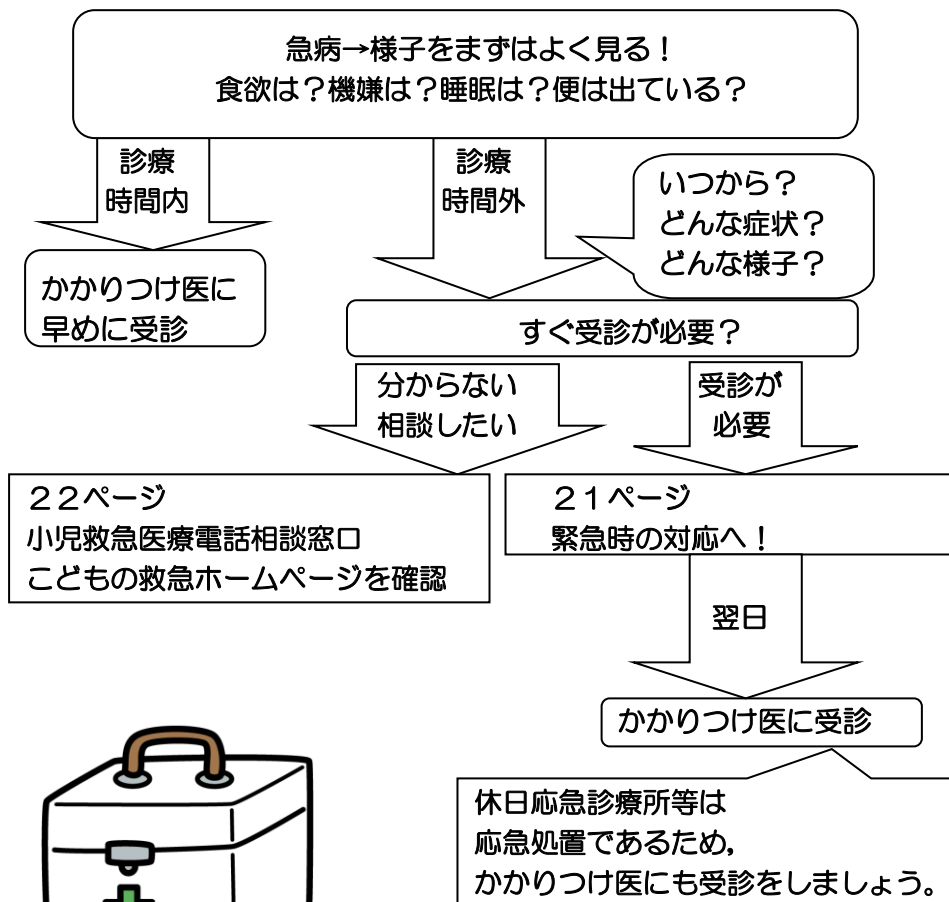
< 50kcal の間食（おやつ）例 >

さつまいも	バナナ	りんご	みかん	せんべい	ビスケット
中 1/5 本	1/2 本	1/2 個	大 1 個	約 2 枚	約 2 枚

「上手なお医者さんのかかり方」

6か月を過ぎると病気にかかりやすくなるため、近所にかかりつけ医をみつけておきましょう。

保護者の毎日の観察が大切です。発熱、嘔吐、下痢等がなくても、いつもと違い元気がないと思う時は、すぐに医師の診察を受けましょう。



「緊急時の対応」

休日・夜間の救急診療施設

病院名	所在地等
芦屋市立休日応急診療所 (内科・小児科)	芦屋市公光町 5-13 芦屋市医師会医療センター1 階 ☎0797-21-2782
芦屋市歯科センター(歯科)	芦屋市呉川町 14-9 保健福祉センター1 階 ☎0797-31-0658
夜間当番医	☎ 各医療機関
休日夜間急病診療所 (眼科・耳鼻咽喉科)	尼崎市水堂町 3-15-20 ☎06-6436-8701
神戸こども初期急病センター (小児科)	神戸市中央区脇浜海岸通 1-4-1 HAT 神戸内 ☎078-891-3999

※診療時間など詳細については「広報あしや」または市のホームページでご確認ください。



市ホームページ
「休日、夜間救急」

「小児救急医療電話相談窓口」

受付	所在地等
兵庫県子ども医療電話相談	☎ #8000 ☎ 078-304-8899 (ダイヤル回線、IP電話) 詳細は兵庫県のホームページでご確認ください。
救急安心センター	☎ #7119 ☎ 078-331-7119 (すべての電話) 詳細は芦屋市のホームページでご確認ください。

「お母さんのための救急&予防サイト」

社団法人 日本小児学会 「こどもの救急」

社会法人 日本小児科学会が作成している、「こどもの救急」という保護者のための救急&予防サイトがあります。

気になる症状をクリックすると「救急車を呼ぶ」「自家用車で急病診療所に行く」「おうちで様子を見る」など対処方法が表示されます。受診の判断の目安にしましょう。

検索してね➡

こどもの救急

