

3歳頃の食事

食事のポイント ～食生活の基本を身につけよう～

- 1 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。
空腹がなによりのごちそうです。しっかり遊んで、おなかのすいた状態で食事時間を迎えられるようにしましょう。

<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。
朝食が食べられるように、早寝早起きもこころがけましょう。



- 3 味付けは薄味をこころがけましょう。
味覚の基礎づくりに役立ちます!

- 4 噛みごたえのある食品を選ぶようにしましょう。
噛む力が育ちます。大人がしっかりと噛む姿を見せたり、噛む音を一緒に楽しみましょう。



家庭でできる食育



こどもが将来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、食育に取り組みましょう。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。以下の7つのポイントを参考にご覧ください。

1 あいさつをする

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「いただきます」「ごちそうさま」などとあいさつをします。食後は食器を流しへ運んだり、椅子を戻したりする習慣もつけましょう。

2 みんなで食事を楽しむ

様々な人と食事をする中で、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

旬の食べ物について話したり、食事を食べた感想を共有したりと、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。こ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、丸めるなどは、指先の細かい動きが発達し始める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なります。

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、初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。PI9の「偏食・むら食い」を参考に、少しでも食べたら大いにほめましょう。



食育ピクトグラム

食育ピクトグラムとは、食育の目標をこどもから大人まで誰にでもわかりやすくお伝えするための絵文字です。この育児 Book 内には以下のピクトグラムが載っています。



1 みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話を楽しみながら食事をし、心もからだも元気にしましょう。



2 朝ご飯を食べよう
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



5 よくかんで食べよう
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。



12 食育を推進しよう
生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

農林水産省のホームページには、食育ピクトグラムや、食育の効果について掲載されています。ぜひご覧ください。



1日の目安量

以下に食品ごとの「1日に食べたい食品の目安量」を、P17には料理別の「食事バランスガイド」を掲載しています。

食事の適量は一人一人違うため、掲載している内容を参考にしつつ、身長・体重が成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。

また、偏食やむら食いなど、食べる量が日によって違う場合は、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。

< 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
カや熱になるもの	米飯 	240	こども茶碗約 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	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 こども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 	100	バナナ約 1 本



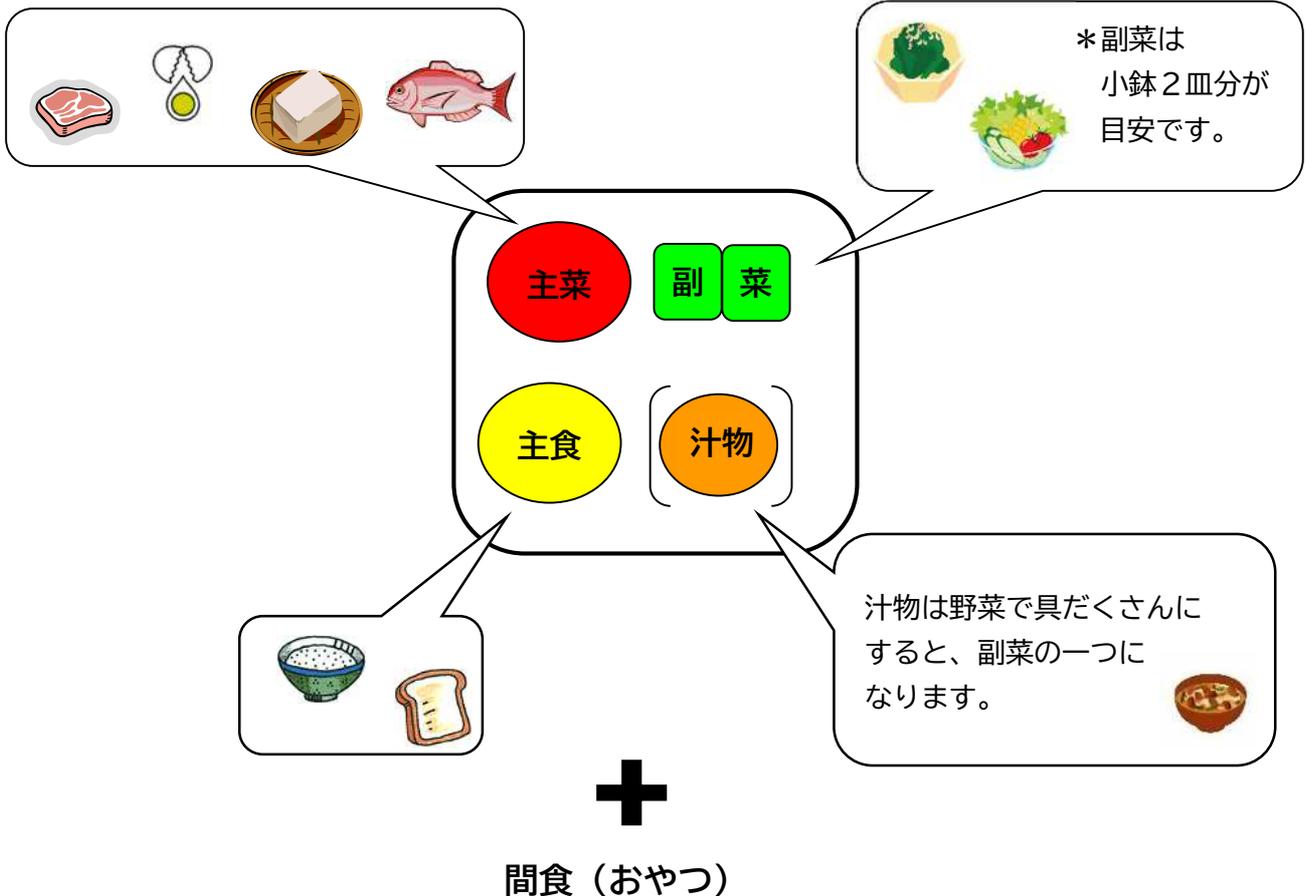
基本の栄養バランス = 主食・主菜・副菜の揃った食事

朝・昼・晩の3食は、主食+主菜+副菜（小鉢で2皿）*がそろうようにこころがけましよう。3食でとりきれない栄養は間食で補います。

主食：からだのエネルギー源になる炭水化物を含む食品
 <ごはん・パン・麺類など>

主菜：からだをつくるたんぱく質を含む食品
 <肉・魚・卵・大豆製品など>

副菜：からだの調子をととのえるビタミン・ミネラル・食物繊維を含む食品
 <野菜類・きのこ類・海そう類など>



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などを組み合わせます。
 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。



< 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よいかの量は、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。
- P17は「3～5歳向け食事バランスガイド」です。目安量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)



阪神版 3～5歳向け食事バランスガイド



コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分です。バランスを考えて適度にとることが大切です。

油脂・調味料は、料理の中で使用されているので、特に示されていません。

「主食・副菜・主菜・牛乳/乳製品・果物」の5つに料理を区分し1日にどれだけ食べるかは「つ」という単位で示しています。(同じ料理区分・同じ分量(つ)の料理と交換できます。)

1日分	料理例 (下記の分量は大人一人前相当量を目安としています)
主食 (ごはん・パン・麺) 3～4つ	1つ分 ご飯1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 コーンフレーク 40g
	2つ分 うどん スpageti
副菜 (野菜・海藻) (きのこ・芋) 3.5～4つ	1つ分 ほうれん草お浸し かぼちゃ煮物 きんぴらごぼう ひじき 茹ブロッコリー
	1つ分 トマト
	2つ分 ポテトサラダ 具だくさんの味噌汁 野菜炒め コロッケ
主菜 (肉・魚) (卵・大豆) 3つ	1つ分 冷奴 納豆 卵焼き ウィナーソーセージ
	2つ分 煮魚 焼き魚 ムニエル エビフライ ハムエッグ
	3つ分 ハンバーグ 肉団子 豚肉の照り焼き 鶏の唐揚げ
牛乳・乳製品 2～3つ	1つ分 ヨーグルト スライスチーズ 棒チーズ
	2つ分 牛乳 コップ1杯
果物 1つ	1つ分 リンゴ半個 バナナ1本 みかん1個 ぶどう 1/2房 いちぢく2個 柿1個

間食（おやつ）

こどもの間食（おやつ）は食事の一部で、不足しがちな栄養を補うためのものです。こどもが欲しがるま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。

<3～5歳のおやつの量>

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

参考：日本人の食事摂取基準（2025年度版）

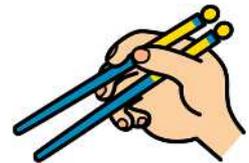
- ・おやつの量の目安は1日のエネルギーの 10～15%くらいの130～200kcal程度です。
- ・甘みの多い菓子類やジュース、塩分の多いスナック類は与えすぎないように注意しましょう。
- ・牛乳や乳製品、果物、野菜などを上手に組み合わせましょう。
- ・噛みごたえのある素材を間食（おやつ）にも組み合わせましょう。

<こどものための間食（おやつ）に適した食品>

					
おにぎり 100g (160kcal)	おせんべい 2枚 (50kcal)	とうもろこし 1/4 (50kcal)	ふかし芋 中1/2本 (120kcal)	ヨーグルト加糖 100g (67kcal)	牛乳 200ml (138kcal)
					
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)

お箸の使い方

お箸は、手のひらより2～4cm位、長めのものが、使いやすいとされています。また、こどものうちは、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。



☆お箸の練習になる料理の例☆

- ・長いもの、太いものをつかむ必要があるもの：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：焼き魚、煮魚、貝の味噌汁
- ・軟らかくて崩れやすいもの：おでん（卵、大根など）、餃子、麻婆茄子、お好み焼き
- ・和食：ごはん、煮物（切り干し大根、きんぴらごぼうなど）、和え物（さやいんげん、ほうれん草など）

偏食・むら食い

「自分で食べる物や量を選ぶ」という成長の証でもあります！

なぜ起こるの？

食べ物への興味・関心生まれる

食の体験が広がる

食べ慣れない物や苦手な味の物が出てくる

☆対応のポイント☆

1 「食べなさい!」と強要しないようにしましょう!

毎回のように注意されると食欲がなくなったり、無理して食べさせるとかえってトラウマになり、食べなくなることもあります。「食事は楽しいもの」という気持ちを育ててあげてください。



2 大人が「美味しい」と言いながら食べている場面を見せましょう!

子どもにとって一番安心できる存在の人が笑顔で食べていると、子どもも自然とその食材に興味をもってくれるかもしれません。大人と同じものが食べたいという子どもの気持ちをうまく活かしてみましょう。

3 食事の環境を整えましょう!

食事の時間はおもちゃを片づける、テレビは消しておくなどして、食事に集中できる環境をあらかじめ整えておきましょう。外食で楽しい環境を演出することも、子どもが食べてみようと思うための工夫の一つです。

食べ慣れないものを嫌がるのは自然な反応です。
食べ慣れないものは、細かく刻んでまぜる、好きなものと組み合わせる、少量のみ出すなど、少しずつ慣らしていきましょう!



食事の相談・食育教室

子どもの栄養や食事についてお悩みがある方に栄養相談を実施しています。お困りごとがあればお気軽にご相談ください。

幼児期のむし歯予防や食育について、専門家によるお話と試食付きの教室「幼児の食事とおやつの教室」を年に2回開催しています。詳細については、芦屋市ホームページをご覧ください。

芦屋市ホームページ
幼児の食事とおやつの教室

