



# 育児BOOK

3歳児～6歳児用



芦屋市こども家庭・保健センター



育児BOOKをウェブでご覧いただけます



## 目 次

3歳からの発達のためやす	2
3歳からのこども	3
育ちを促す遊び	6
自分でできるよ!生活習慣	7
トイレ	7
更衣	8
むし歯予防	8
睡眠	10
スマホやタブレットとの付き合い方	11
3歳頃の食事	12
食事のポイント	12
家庭でできる食育	12
食育ピクトグラム	13
1日の目安量	14
基本の栄養バランス	15
間食(おやつ)	18
お箸の使い方	18
偏食・むら食い	19
その他の育児情報	20
遊びと事故防止	20
アレルギー	21
体調不良のとき	22
病院の受診について悩んだとき	23
緊急時の対応(こどもの救急)	24
緊急時の相談・受診先	24
予防接種	25
こども家庭・保健センターのご案内	27





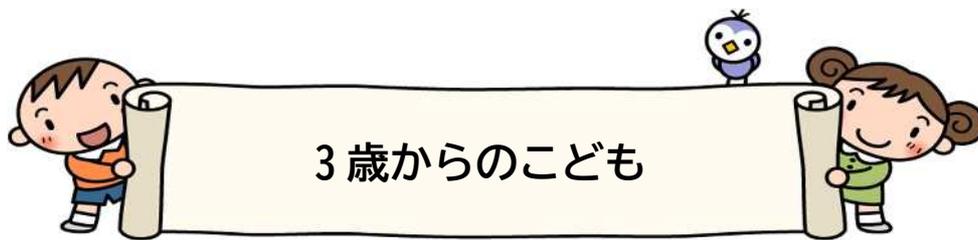
### 3歳からの 発達のみやす



※発達には個人差があり、  
あくまでも目安です。



	3歳	4歳	5歳	6歳
<p><b>運動</b></p>	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	でんぐり返り	
<p><b>食事</b></p>	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		
<p><b>ことば</b></p>	名字と名前が言える 色の名前が分かる	伝わるように話す 前後・上下が分かる	文字に興味を持つ ひらがなが分かる	
<p><b>こころ</b></p>	友達に興味を持つ 自分でやりたがる	ごっこ遊びを楽しむ	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歳からのこども

### からだの育ち

成長発達には個人差があります。母子健康手帳に載っている身体発育曲線にそって増えていけばよいでしょう。



3歳

4～5歳

#### 身長

88～100cm程度 → 93～115cm程度



#### 体重

12～16kg程度 → 14～22kg程度

### 運動面

- ・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。



### 口の様子

- ・乳歯が全部生えそろう、歯が20本になる。

### こころの育ち

#### 言葉・気持ち

- ・文章で会話ができるようになる。
- ・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。
- ・好き嫌いや優しさなど、細やかな感情が芽生える。
- ・好奇心旺盛で、「なんで?」「どうして?」の質問が増える。

#### 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。





## ☆なんで?どうして?の質問

こどもの知能がめざましく発達し想像力が高まっている証拠です。想像力がついてくると、見えないものや物事の理由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、「なんで?」などの質問が増えます。

こどもの質問に自分なりの答えを丁寧に伝えてあげること、こどもの知能が育ち、こころも育っていきます。



## ☆友達のおもちゃを取ってしまう、順番が守れない

3歳頃は、相手の立場にたち思いやる気持ちが少しずつ芽生えてくる一方、まだまだ自己主張が強い時期です。

まずは、「〇〇ちゃんはこのを使いたんだね」などこどもの気持ちを認める声掛けをして、そのうえで、「『貸して』って言ってみよう」、「□□ちゃんの次にやろうね」など、こどもにとってほしい行動を伝えてみましょう。

こどもが応じられたら精一杯ほめてあげてくださいね。

### うちの子ってわがママ??

お友達トラブルが増えてくると、うちの子ってわがママなのかな…と心配になる方もおられるのではないのでしょうか?

自己主張や、自分の思いをかなえたいという気持ちは、3～4歳頃から急激に成長していきます。

一方、自分の気持ちを我慢する力は、3～6歳にかけて徐々に成長していくため、5～6歳頃になるとお友達の立場を理解して、自分の気持ちと折り合いをつけられることが増えていきます。

そのため、今、我慢ができなくても、少しずつ経験を積み重ねていくことでこどもの力が伸びていきます!温かく見守っていきましょう。

## ☆こどもの話し方が気になる

### かつぜつ ～滑舌が悪い～



3歳頃のこどもの発音は個人差があり、滑舌が悪く感じることもあるでしょう。口や舌の動きがスムーズになるよう鍛える遊びを取り入れてみましょう。

5～6歳頃までにおおむね正確に発音できるようになりますが、気になる際はご相談ください。

#### くちびるをしっかりと閉じる練習

##### ★ブクブクうがい

口に水を含ませて、くちびるをしっかりと閉じてうがいをする

##### ★あつぷつぷ

口の中に空気を入れて、ほっぺたを大きくふくらませる

#### 発音・口の機能の練習

##### ★あいうべ体操

「あー」「いー」「うー」「べー」としっかりと口を動かします。  
1日30回を目安に続けます。

詳しい方法は、公益財団法人 8020 推進財団ホームページをご覧ください

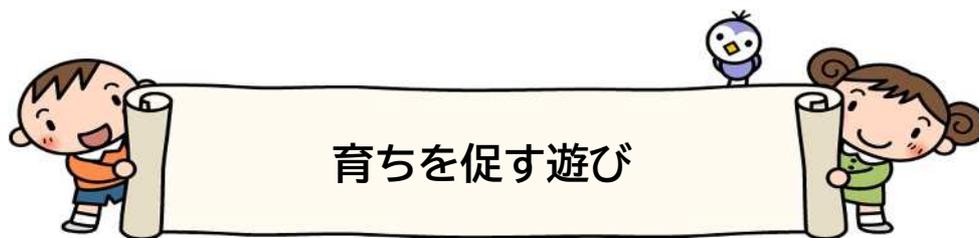


### ～なめらかに話しづらい(吃音<sup>きつおん</sup>)～

「おはよう」と言いたいのに、「お、お、おはよう」や「おーはよう」のように音を繰り返したり引き伸ばしてしまう、言葉が出せずに間があいてしまうなど、なめらかに話すことが難しいことがあります。

びっくりされることと思いますが、言い直させたり、心配そうな表情をしたりせず、こどもが安心しておしゃべり続けられるよう話に耳を傾けてあげましょう。

自然と治ることも多いですが、続く場合やご心配がある場合は、こども家庭・保健センターまでご相談ください。



## この頃の遊び

こどもは、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ことも多く、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学び、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



### ☆工作・想像遊び

自分が経験したことを基にイメージする力が増していきます。

こどもが考える世界に共感して想像遊びを楽しみましょう!

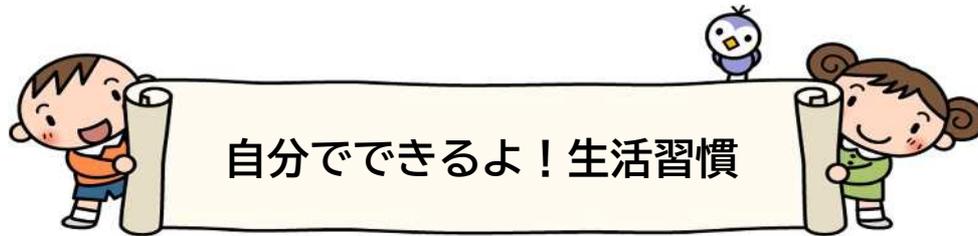
(例) 糸でんわ、空き箱などを組み合わせた工作

### ☆絵本の読み聞かせ

絵本のストーリーを楽しむことができるようになってきます。

絵本の主人公にあこがれてごっこ遊びがより楽しくなることも…!





3歳を迎える頃から、食事、歯磨き、着替えなど、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 繰り返しの練習が必要ですが、無理強いは禁物です。
- ② 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。
- ③ 家族全員で協力して、お手本を見せましょう。

### トイレ

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

4～5歳ぐらいになると、うんちの後に紙でお尻を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。

### ～3歳頃の困り事～ 「トイレトレーニングが進まない」

#### なぜ起こるの？

3歳頃のこどもの排泄コントロールは未完成です。一人で全部できなくても、焦らず見守りましょう。また、こどものからだと心の準備ができていないうちは、トレーニングをしてもなかなか進みません。



焦らずゆっくり  
見守ってね☆

#### ☆対応のポイント☆

1 失敗しても、叱らないようにしましょう！

できたら褒めるとこどもの自信につながり、「自分でトイレができるようになりたい！」という積極的にチャレンジする気持ちが生まれてきます。

2 保護者から積極的に声をかけましょう！

そわそわしたり物陰に隠れたり排泄のサインが見えたら、「おしっこしたいの？」と声をかけましょう。オムツ替えまで終われば、「今度は、おしっこが出たら、〇〇ちゃんから教えてね」と伝えておきます。そして、それもうまくいけば、「次はおしっこが出そうになったら教えてね」といった具合に、スモールステップで褒めながらトレーニングを進めていけば、こどものやる気もアップします。

## 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。

## むし歯予防



むし歯は、口の中にいる細菌が、食べたり飲んだりする糖分をえさにして酸を作り出し、その酸が歯を溶かすことでおこります。3歳頃は、食生活も多様化しむし歯が増えやすい時期ですので、むし歯予防をしっかりとしていきます。

### ☆むし歯予防の POINT☆

#### ① むし歯菌を減らそう！～歯みがきでむし歯菌と歯垢を除去～

歯に付着したむし歯菌や歯垢を除去するのは「歯みがき」です。  
食べたらみがく習慣を身につけ、「仕上げみがき」も毎日行うようにしましょう。外出中などで歯みがきができない時は、お茶やお水を飲みましょう。



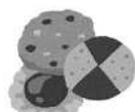
#### ② むし歯菌の活動を抑えよう！～間食は時間を決めて規則正しく～

お菓子やジュースなどを頻繁に口にし、だらだらと食べると、口の中でむし歯菌が酸をつくり続けてしまいます。おやつは回数と質を考えて与えるようにしましょう。

※むし歯になりやすい飲食物の例（砂糖を多く含み粘着性があるもの）



飴やキャラメル



クッキー



チョコレート



炭酸飲料・  
スポーツドリンク

#### ③ 歯を丈夫にしよう！～フッ化物塗布で歯を強化～

フッ化物塗布は、歯の表面からカルシウムを溶けにくくし、むし歯菌が酸を作る力を弱め、むし歯の発生を抑えてくれます。歯科医院での定期的なフッ化物塗布や、フッ化物入りの歯みがき剤などを使用しましょう。

詳しい内容は、日本歯科医師会ホームページをご覧ください

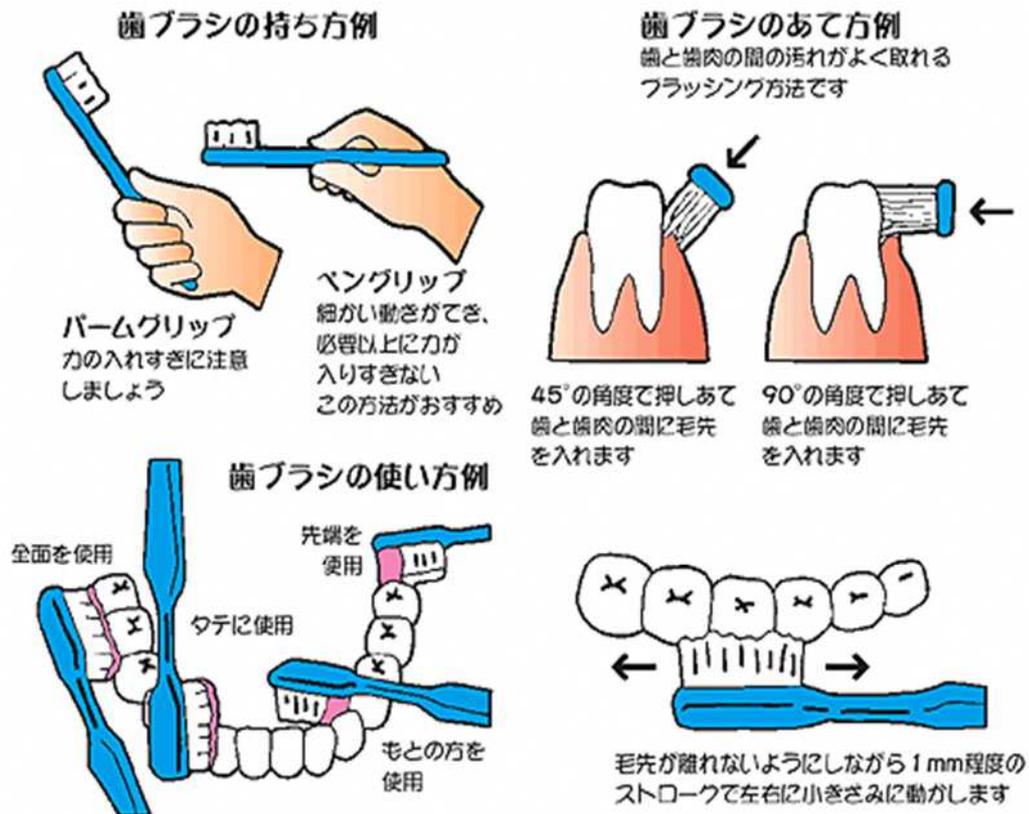
日本歯科医師会ホームページ  
歯とお口のことなら何でもわかる  
テーマパーク8020





## ～3歳頃の困り事～ 「歯みがき」

3歳頃から子ども自身で歯みがきを練習していきますが、8～10歳頃までは大人の仕上げみがきが重要です。むし歯になりやすい奥歯の溝や上の前歯は、念入りに仕上げみがきをしましょう。



## ～3歳頃の困り事～ 「指しゃぶり」

長期間指しゃぶりをしていると歯並びやかみ合わせに影響がでることがあります。寝ている間ずっと指しゃぶりをしている、1日の中で長時間続いているなどがあれば、4歳頃までに少しずつ指しゃぶりをやめられるよう、促していきましょう。

### ☆対応のポイント☆

- 1 指しゃぶりをしている時に声掛けをし、意識を別のところに向ける
- 2 手を使った遊び(ブロックやパズルなど)に取り組む
- 3 寝付くまで子どもの手を握って安心感を伝える



## 睡眠

昼間、元気に遊んだこどもは、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こどももいます。

こ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。



## ～3歳頃の困り事～ 「就寝時刻が遅い」

### なぜ起こるの？

こどもは大人の生活リズムの影響を受けやすく、大人と同じ時間まで起きていたいこどももいます。

### ☆対応のポイント☆

- 1 「早く寝なさい!」と強要しないようにしましょう!  
こどもは、怒られると神経が高ぶって興奮し、余計に眠れなくなることがあります。
- 2 日中はしっかりとからだを動かして遊びましょう!  
こどもは、どんなに頑張っても眠気には勝てません。公園で走りまわったり、ボール遊びをさせたりと、思いきりからだを動かす遊びを取り入れてください。疲れてお家に帰ると、ほっとして眠りやすくなるかもしれません。
- 3 入眠儀式をつくりましょう!  
毎日繰り返し行うことで、こどもが日課と認識し、安心して眠りにつきやすくなることが期待できます。

### 入眠儀式とは……

毎日寝る前に行う習慣的な儀式のことで、決まった方法はありません。同じことを、同じ順番で、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ぎゅっと抱きしめて穏やかで落ち着く環境づくり というような“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、こ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。

## スマホやタブレットとの付き合い方

こどもの間は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じ相手を思いやる気持ち、体力・運動能力を育てるには、直接的に人や物と関わることが欠かせません。

スマホやタブレットは、便利なツールですが、こどもは動画をずっと見続けてしまうなど、まだ自分でコントロールすることができません。大人が利用のルールを考えてあげることが大切です。

こどもは、身近な大人をよく見えています。大人がお手本となる使い方をしましょう。

保護者の方へ

# デジタル社会の子育て 幼児期に大切なこと

## 遊び

外遊びしていますか？

遊びは子どもの主食です  
自然に触れてリアルな体験を！



しっかり遊ぶために  
スクリーンタイムは短めに

・スクリーンタイムについて  
2歳未満：推奨されない！  
2歳～4歳：1日1時間未満

※スクリーンタイムとは、スマートフォンやタブレットの画面を見ている時間を指します。

## 生活リズム

何時間眠れていますか？

規則正しく食べて  
十分な睡眠を！



起こす時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用をおしまいに

・寝る前にスマホやタブレットを使うと眠れなくなります  
・過剰なスクリーンタイムは睡眠障害を起こします

## 目

近い距離で画面を見ていませんか？

幼児期は目が育つ時期  
就学時の視力低下が深刻です！



近視を進行させないために  
1日2時間以上の外遊びを

・過剰なスクリーンタイムは近視をすすませ、スマホの小さな画面を見続けると内視視になる危険があります

## 会話

会話を楽しんでいますか？

脳も育てる「言葉のチカラ」  
生活の中で言葉は育ちます！



子どもの話をもっと聞いて、  
言葉のキャッチボールを！  
読み聞かせも積極的に

・スクリーンタイムが増えると大切な親子の会話が減ります

親子でスマホから離れた時間をつくりましょう  
大人のスマホ漬けは子どもの育ちを妨げます

◎ゲーム・ネット依存は病気です  
◎幼児期の長時間使用は依存症の入り口になり、小学生にも増えています

公益社団法人 日本小児科医会

出典：公益社団法人日本小児科医会、保護者の方へデジタル社会の子育て「幼児期に大切なこと」

外でからだを使って遊ぶことは、  
こどもの五感や体力を育て新しい発見や  
経験に繋がります。  
親子で一緒に遊ぶ時間をつくってみま  
しょう。



スマホ・タブレットに関する情報はこちら

「ネット・スマホのある時代の子育て（乳幼児編）」  
（内閣府）

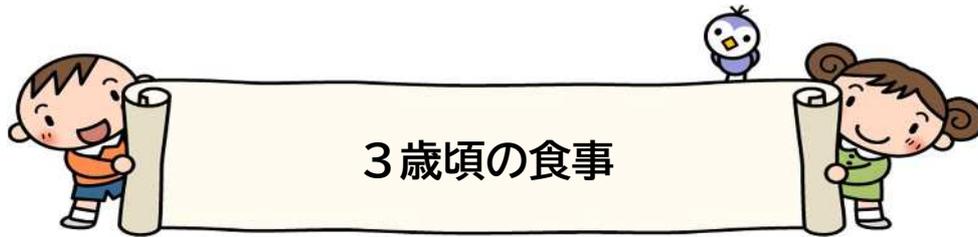


「子供たちの目を守るために」  
（文部科学省）



「乳幼児とスマホ 保護者のためのセルフチェック」  
（子どもたちのインターネット利用について考える研究会）





## 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、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



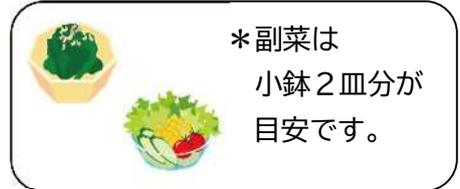
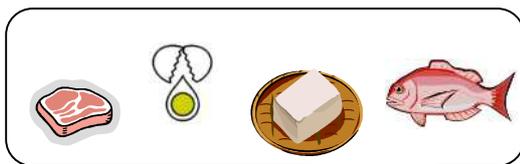
## 基本の栄養バランス = 主食・主菜・副菜の揃った食事

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。

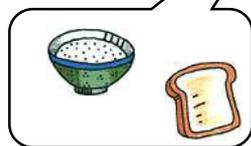
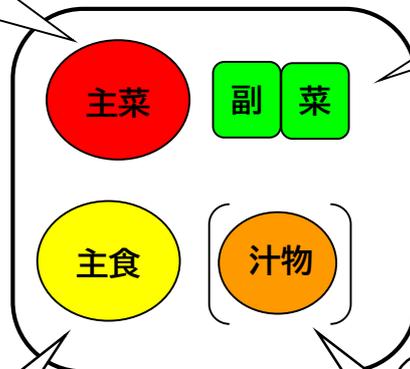
**主食：**からだのエネルギー源になる炭水化物を含む食品  
 <ごはん・パン・麺類など>

**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>



\*副菜は  
小鉢2皿分が  
目安です。



汁物は野菜で具たくさんに  
すると、副菜の一つに  
なります。



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

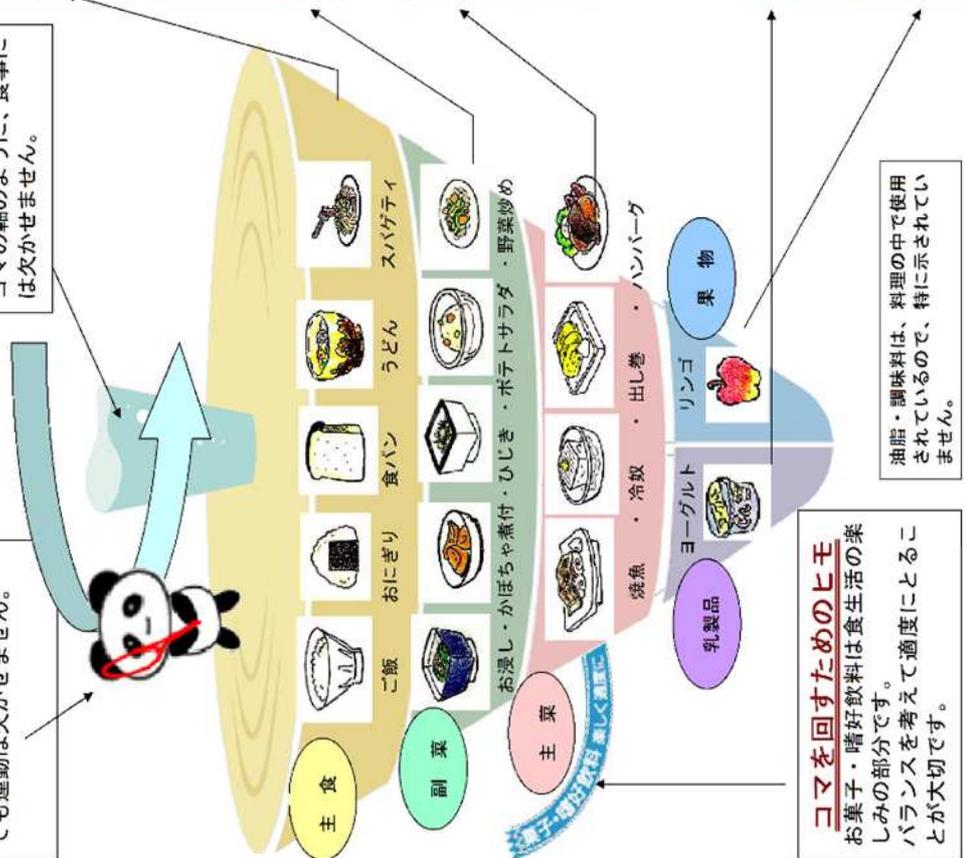
3～5歳向け食事バランスガイド

**運動でコマが安定**

回転することで初めてコマが安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

**水・お茶**

水やお茶といった水分はコマの軸のように、食事には欠かせません。



**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
<b>主 食</b> (ご飯・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 ・ スパゲティ
<b>副 菜</b> (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 ・ ポテトサラダ ・ 具だくさんの味噌汁 ・ 野菜炒め ・ コロケ 2 つ 分
<b>主 菜</b> (肉・魚) (卵・大豆) 3 つ	1 つ 分 冷や奴 ・ 卵焼き ・ 納豆 ・ ウインナーソーセージ 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
<b>牛乳・乳製品</b> 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
<b>果 物</b> 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）

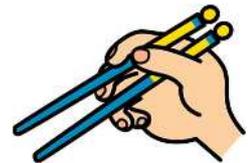
- ・おやつの量の目安は1日のエネルギーの 10～15%くらいの130～200kcal程度です。
- ・甘みの多い菓子類やジュース、塩分の多いスナック類は与えすぎないように注意しましょう。
- ・牛乳や乳製品、果物、野菜などを上手に組み合わせましょう。
- ・噛みごたえのある素材を間食（おやつ）にも組み合わせましょう。

### <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・関心が生まれる

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!



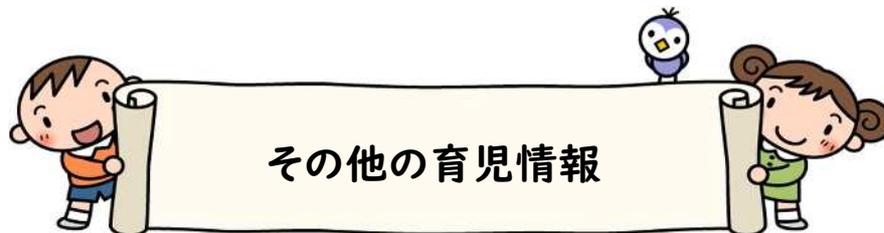
## 食事の相談・食育教室

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。

幼児期のお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





## 遊びと事故防止

こどもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。その一方で、様々な事故に遭うおそれが出てきます。3歳以降は、交通事故や溺水（浴槽内や自然水域内）、窒息、転落などの事故が多くなっています。

大人がこどもの身の回りの環境を整備して、対策を立てることで防げる事故があります。こどもを事故から守る正しい知識を身につけましょう。

こどもを事故から守る!事故防止ハンドブック



## アレルギー

私たちのからだには、病気を引き起こす異物（例えば、ウイルスや細胞など）からからだを守る「免疫」という仕組みがあります。ある特定の異物（ダニやスギ花粉、食物など）に対して免疫が過剰に反応し、からだに症状が引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。

アレルギーの病気は、年齢によって発症しやすい種類が異なります。多くの患者さんは、乳児期にアトピー性皮膚炎を最初に発症して、その後、食物アレルギー、ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の順に発症していく傾向があります。

### アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、強いかゆみのある湿疹ができて、症状が悪くなったり良くなったりを繰り返す病気です。アトピー性皮膚炎は、私たちのからだを守る皮膚の「バリア機能」が低下して、炎症が起きやすくなることや、皮膚から水分が失われやすくなることから乾燥肌になりやすいことも特徴です。



### 食物アレルギー

ヒトには、食べ物を異物と認識せずに栄養として吸収する免疫システムが備わっています。しかし、この免疫システムに異常がある場合、本来はからだにとって無害な食べ物を異物と過剰に認識してしまうことがあります。この反応を「食物アレルギー」と呼びます。ある特定の食べ物を食べたり触れたりした後に、異物と認識された食べ物成分に対してのみアレルギー反応が生じます。

### ぜん息

ぜん息は気道にアレルギー性の炎症が生じて、さまざまな原因で気道が狭くなり呼吸が苦しくなる病気です。お子さんは大人と違って苦しさを言葉でうまく伝えることができないので、泣いたり不機嫌になったりして、苦しさを伝えようとします。

ぜん息は、症状がないときでも気道にアレルギー性の炎症が存在しています。治療をしないでそのままにすると、繰り返し何度もぜん息症状（発作）が起きてしまいます。医師の指示により生活環境を整え、炎症をしずめる薬などを忘れずに服用して、ぜん息の症状（発作）を予防する治療が必要です。



### 花粉症

花粉症は、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の中でもスギやヒノキなどの春の花粉が原因によるものが多く、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。

### アレルギーの詳細や治療について

「アレルギーポータル」に詳しく説明が載っています。ぜひご覧ください。

厚生労働省、日本アレルギー学会  
ホームページ「アレルギーポータル」



## 体調不良のとき

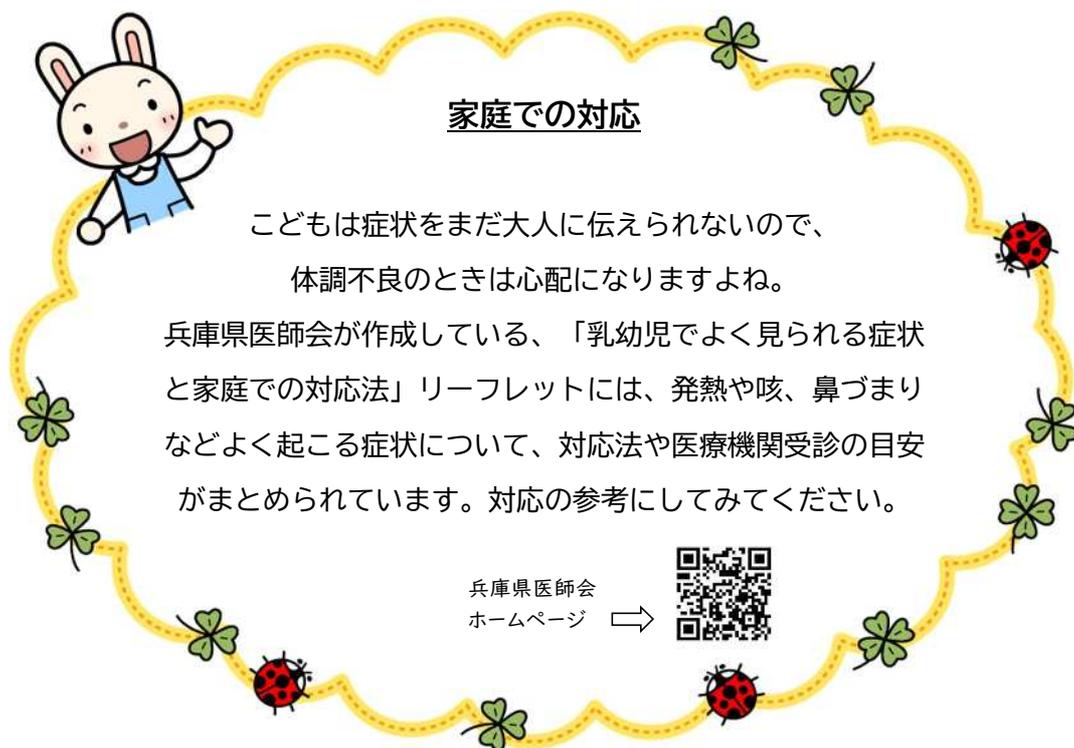
こどもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よくこどもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

### 【医療機関への受診について】

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

医療機関を受診する際には、こどもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。

母子健康手帳にはこれまでの健康状態について重要な記録があるので、必ず持って行きましょう。



### 家庭での対応

こどもは症状をまだ大人に伝えられないので、  
体調不良のときは心配になりますよね。

兵庫県医師会が作成している、「乳幼児でよく見られる症状と家庭での対応法」リーフレットには、発熱や咳、鼻づまりなどよく起こる症状について、対応法や医療機関受診の目安がまとめられています。対応の参考にしてみてください。

兵庫県医師会  
ホームページ ⇨ 

呼吸やけいれんの様子、便や皮膚の様子などは、スマートフォンで動画や写真を撮っておくと、受診の際により状況を伝えやすくなりますよ。

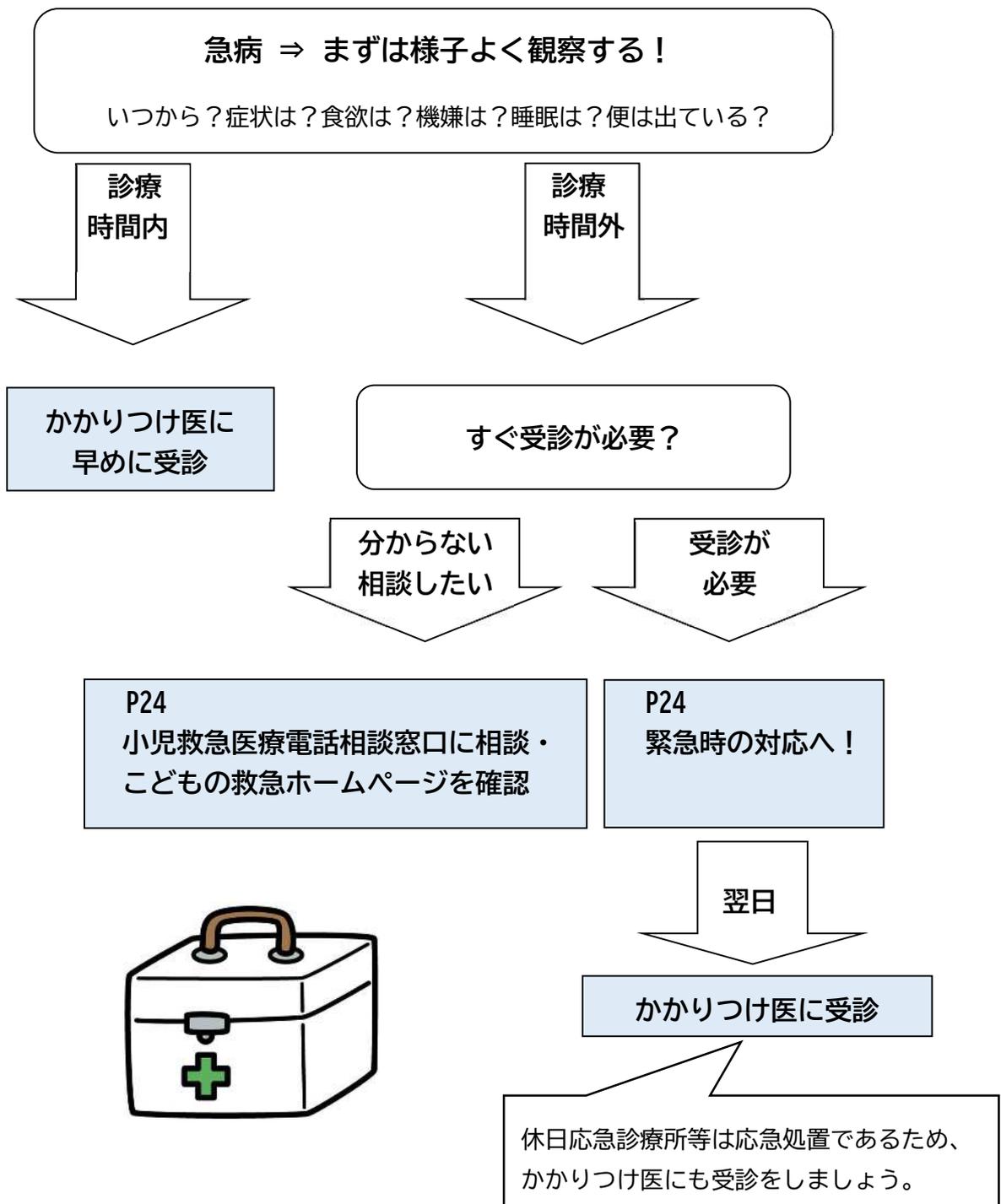
こどもは大人よりも体温が高いため、平熱を知っておくことも大切です。



## 病院の受診について悩んだとき

突然の病気やケガの際すぐに受診できるよう、近所にかかりつけ医をみつけておきましょう。

発熱、嘔吐、下痢などがなくても、いつもと違い元気がないと思う時は、かかりつけ医に受診したり、小児救急医療電話相談窓口（#8000）に相談したりしましょう。



## 緊急時の対応(こどもの救急)

こどもの救急 



「こどもの救急」は、厚生労働省研究班/公益社会法人日本小児科学会が作成している保護者のための救急&予防サイトです。

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。

## 緊急時の相談・受診先

### 休日・夜間の救急診療施設

芦屋市ホームページ  
救急医療



診療施設名	診療科目	所在地など
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 芦屋市保健福祉センター1階 ☎ 0797-31-0658
夜間当番医	—	☎ 各医療機関
尼崎市立休日夜間急病診療所	眼科 耳鼻咽喉科	尼崎市西難波町 6-1-9 ☎ 06-6480-9500
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」または市ホームページでご確認ください。

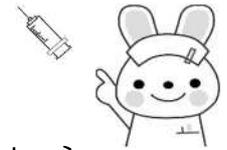
### 小児救急医療電話相談窓口

芦屋市ホームページ  
救急医療電話相談



	電話番号・受付時間
兵庫県子ども医療電話相談	☎ # 8000 つながらないときは 078-304-8899  平日・土曜日は、午後6時から翌朝午前8時まで 日曜日・祝日・年末年始は、午前8時から翌朝午前8時まで
救急安心センターひょうご	☎ # 7119 つながらないときは 078-331-7119  24時間 365日

## 予防接種



乳幼児期は様々な予防接種があります。お子さんの体調の良い時に受けましょう。

### 予防接種はなぜ大切？

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするためにワクチンを接種することです。予防接種を受けると病気にかかりにくくなり、病気にかかったとしても重い症状を起こしにくくするメリットがあります。また、多くの人が予防接種を受けることで、社会全体で病気の流行を防ぐ効果があります。

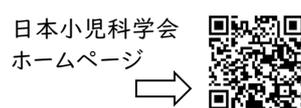
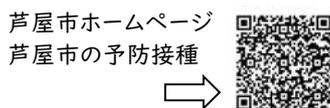
### 予防接種を受ける時期は決まっているの？

予防接種を受ける時期は、感染症にかかりやすい年齢や、重症化しやすい年齢などをもとに決められています。特に、生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていく時期に、お子さんがかかりやすい感染症からお子さんを守るためにとても大切です。予防接種ごとに定められた接種期間がありますので、忘れないように受けましょう。

### 何の予防接種を受けたらよいの？

次のページに、小学校入学までに受けていただきたい予防接種を一覧にしています。

接種間隔などの詳しいスケジュールは、「芦屋市ホームページ」、「日本小児科学会ホームページ」をご参照ください。



### 予防接種を受ける前に注意することは？

明らかに発熱している場合や、重い急性疾患にかかっている場合などは、ワクチンを接種することができません。体調がよい時に接種しましょう。

また、アレルギーや基礎疾患がある場合は、主治医に相談してから接種しましょう。

### 副反応って何？

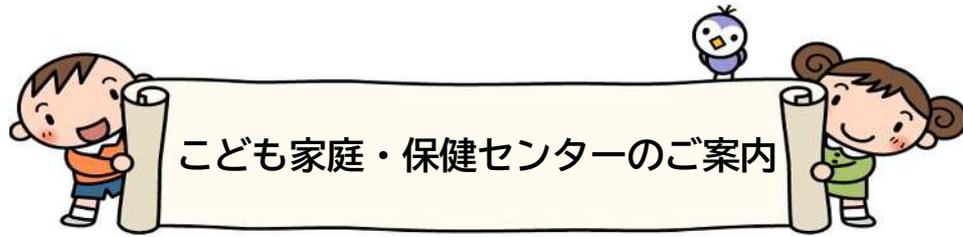
ワクチンの種類によっても異なりますが、発熱、接種局所の発赤・腫脹（はれ）、硬結（しこり）、発疹などが比較的高い頻度（数%から数十%）で認められます。通常、数日以内に自然に治るので心配の必要はありません。

予防接種を受けた後、接種局所のひどい腫れ、高熱、ひきつけなどの症状があった場合、医師の診察を受けてください。

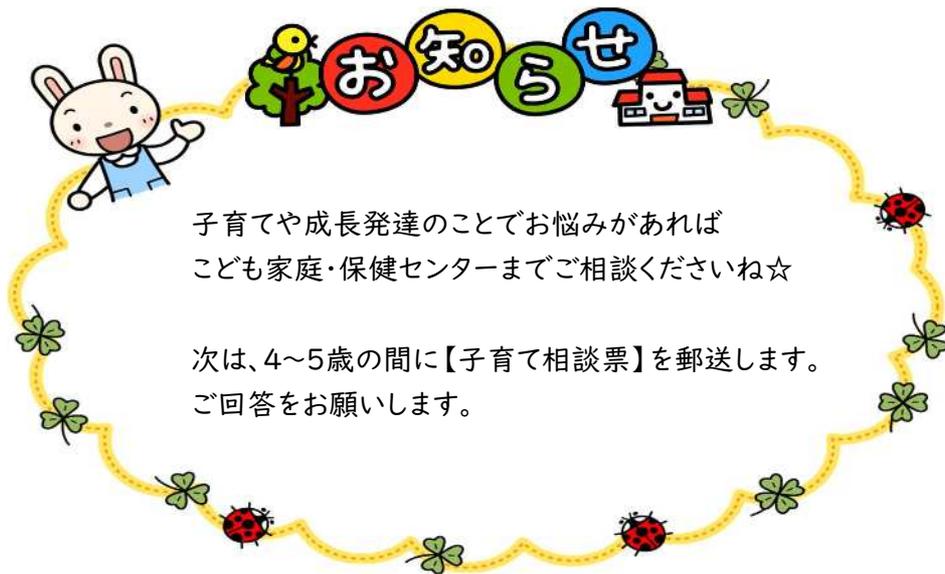
### 3歳～小学校入学までに受けられる定期予防接種

(標準的な接種期間が含まれるもの)

予防接種名	接種対象年齢と小学校入学までに受ける接種回数	感染した場合の症状など
小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月に至るまで <input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 2回 <input type="checkbox"/> 3回 <input type="checkbox"/> 追加	細菌によるこどもの感染症の二大原因のひとつです。この菌はこどもの多くが鼻の奥に保菌していて、ときに細菌性髄膜炎、菌血症、肺炎、副鼻腔炎、中耳炎といった病気を引き起こします。
五種混合	生後2か月～90か月に至るまで <input type="checkbox"/> 1期初回 ( <input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 2回 <input type="checkbox"/> 3回) <input type="checkbox"/> 1期追加	<p>【ジフテリア】 感染しても症状が出る人は10%程度ですが、症状は、高熱、のどの痛み、犬吠様のせき、嘔吐などで、偽膜と呼ばれる膜がのどにできて窒息死することもあります。発病2～3週間後には菌の出す毒素によって心筋障害や神経麻痺を起こすことがあります。</p> <p>【百日せき】 普通のかぜのような症状で始まり、続いてせきがひどくなり、連続的にせき込むようになります。熱は通常出ません。乳幼児はせきで呼吸ができず、くちびるが青くなったり、けいれんが起きるあるいは突然呼吸がとまってしまうことがあります。肺炎や脳症などの重い合併症を起こしやすく、新生児や乳児では命を落とすこともあります。</p> <p>【破傷風】 土中に菌があり、感染する機会は常にあります。菌がからだの中で増えると、菌の出す毒素のために、筋肉の強直性けいれんを起こします。最初は口が開かなくなるなどの症状で気付かれ、やがて全身の強直性けいれんを起こすようになり、治療が遅れると死に至ることもあります。</p> <p>【急性灰白髄炎(ポリオ)】 感染すると100人中5～10人は、かぜ様の症状があり、発熱を認め、続いて頭痛、嘔吐があらわれます。症状が出る場合、ウイルスの感染が血液を介して脳・脊髄へ広まり、麻痺を起こすことがあります。</p> <p>【Hib】 感染すると中耳炎、副鼻腔炎、気管支炎などの表在性感染症の他、髄膜炎、敗血症、肺炎などの重篤な深部(全身)感染症を起こします。</p>
麻しん風しん混合(MR)	2期:5歳以上7歳未満で、小学校就学前1年間(年長児対象) <input type="checkbox"/> 2期	<p>【麻しん(はしか)】 感染力が強く、予防接種を受けないでいると、多くの人がかかり、流行する可能性があります。高熱、せき、鼻汁、眼球結膜の充血、目やに、発疹を主症状とします。主な合併症は、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎があり、かかった人の約1,000人に1人が死亡する重症の病気です。</p> <p>【風しん】 軽いかぜ症状ではじまり、発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹、眼球結膜の充血などの症状があります。</p>
日本脳炎	生後6か月～90か月に至るまで <input type="checkbox"/> 1期初回 ( <input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 2回) <input type="checkbox"/> 1期追加	ブタなどの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され感染します。高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの症状を示す急性脳炎になることがあります。



相談・教室	内容	市ホームページ
育児相談	身体計測、育児や離乳食・幼児食などの個別相談	
こどもの相談	臨床心理士による発達相談	
からだの相談	小児科専門医による運動発達に関する相談	
おやこ栄養相談	離乳食・幼児食などの個別相談 <b>WEB 予約可</b>	
幼児の食事とおやつ の教室	幼児期の食育や健康についての講話と試食 <b>WEB 予約可</b>	
歯の無料相談と健診	歯科健診と歯のみがき方についての相談	



**【問合せ先】**

芦屋市こども家庭・保健センター（あしふく） 母子保健担当  
〒659-0051 芦屋市呉川町14番9号3階

TEL:0797-31-1586 FAX:0797-31-1018

※お電話をお掛けの際は、電話番号をよくお確かめのうえ、  
お掛け間違いのないようにお願いいたします。

令和8年2月改訂