




ここからは

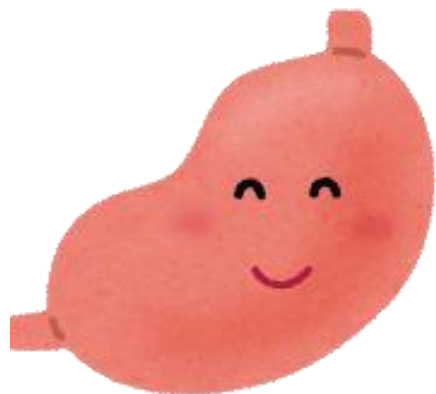
食事のおはなし 

です  

子どもの胃の大きさは、

★ 1歳半	250~	300ml
<u>★ 3歳</u>	<u>400~</u>	<u>450ml</u>
★ 成人	1200~	1600ml

3歳では
大人の
3分の1ほど
の大きさ



3歳で大人と同じ
胃のかたち



小さな胃で成長するには、

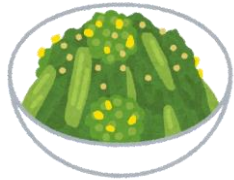
- **3回の食事**（朝・昼・夕食）を
食べる！
- **1～2回の間食**（時間を決めて）で
栄養補給！

成長に必要な栄養素をしっかりと
食べられるようにしましょう。

大人も子どもも、 主食・主菜・副菜がそろった食事を。

副菜

ビタミン・ミネラルを含み
からだの調子を整えます。
(野菜・果物・海藻・きのこ類)



主菜

からだの血液や筋肉を作り
成長を促します。
(魚・肉・卵・大豆製品・乳製品)



主食

からだを動かすための
エネルギー源になります。
(ご飯・パン・めん類など)



副菜 (汁もの)

子どもの味覚を育てる
だしを使ったみそ汁やスープ。
野菜たっぷり具たくさんが
おすすめです。



3歳6か月の食事の例

魚
60g

野菜
20g

ごはん
110g

野菜・海藻・
きのこ
60g

<1日の主菜量>

卵30g (1/2個)

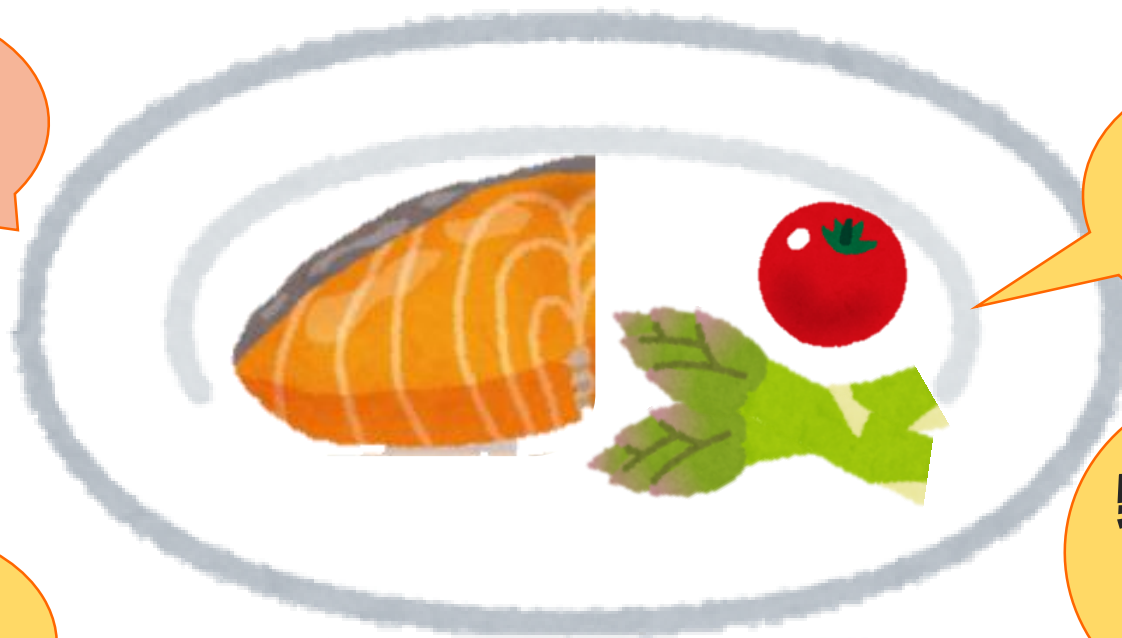
魚か肉60g

豆腐60g

納豆25g

(↑これらを3食に分けて食べます)

コンビニおにぎり
1個あたりが
ごはん100g
です



<1食の野菜量>

野菜・海藻・
きのこを合わせて
80g

とすぎ注意

家族みんなで！
大人も一緒に減塩！！



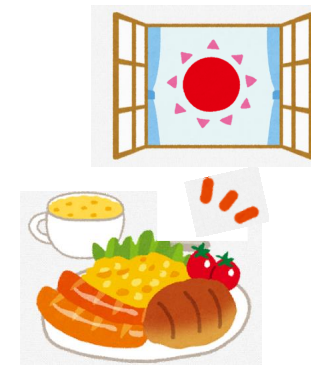
食塩のとり過ぎは、高血圧を招き、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。
子どもの頃からの味付けは将来の食習慣に影響することから、「**うす味**」を心がけましょう。

減塩調味料を使って簡単に減塩してみませんか？

濃口しょうゆ	大さじ1あたり	食塩相当量	2.6 g
減塩しょうゆ	大さじ1あたり	食塩相当量	約1.5 g



「体内時計」をリセット するには朝食が大事。



私たちの体内時計は、1日約25時間の周期で動いています。

これを1日24時間の周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。

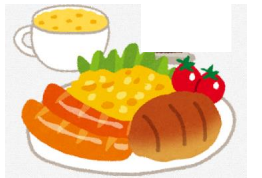
朝食が大事な理由

体内時計のしくみ

脳にある主時計⇒朝の光で動き出す



臓器にある副時計⇒朝食で動き出す



朝食は遅くても起床後2時間以内に！

体内時計をリセットしやすくするには、朝起きてすぐ朝食をとることが大事です。

よくかむために、あごを育てる“カミカミ食材”を取り入れましょう。

★何度もかむ必要のある食材

根菜類



海藻類



葉物野菜

きのこ類



流し込みを防ぐために、飲み物は食事中ではなく、食事の前後に。

★丸呑みをする習慣が付くことも…

★飲みたがる場合は、口の中が空っぽになってから！

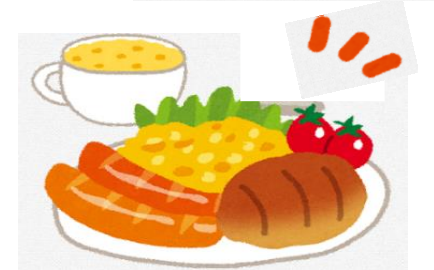
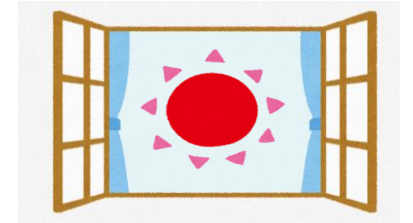




あまり食事をたべてくれませんか、、、



**まずは生活リズムを見直し、
お腹を空かせることが大切**



早寝早起きができていますか？

おやつ時間は決めていますか？

早起きをして朝食を取ると1日を活動的に過ごすことができます。だらだらおやつを食べていると常にお腹がいっぱいに！



苦手な食べ物はどうやってあげればいい？



食べにくい食材は、大きさや固さを調節



3歳でも噛む力は大人の1/4くらい
お肉は小さめに切ったりひき肉を使う
野菜は火を通して食べられる固さにする
徐々に大きくしてあげましょう



**食器や盛り付けなど見た目の工夫
周りが美味しそうに食べる など**





苦手な食べ物はどうやってあげればいい？



苦みのあるものは旨味や甘味を加える

旨味（ツナやかかつお節、しらす、チーズなど）や甘味（コーンや果物など）と組合せる
またピーマンや小松菜など苦みのある食べ物は
たっぷりのお湯で湯がいたり、長く煮込む
ことで苦みが和らぎます。



Q 苦手な食べ物はどうやってあげればいい？

A 苦みのあるものは旨味や甘味を加える

ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくくなっています。また、加熱することで苦味が抑えられ食べやすくなります。



(1人分) 野菜・キノコ 80g
エネルギー 47キロカロリー
食物繊維 1.7g
食塩相当量 0.58g
βカロテン 181μg
ビタミンA 16μg
ビタミンC 35mg



写真: 1人分

ピーマンの炒め煮

材料	分量(2人分)
ピーマン	90g(3個)
玉ねぎ	20g
しめじ	20g
ツナ(水煮缶)	20g
サラダ油	小さじ1/2
酒	小さじ1強
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1強
水	大さじ4
コーン	10g

【作り方】

- ① ピーマンはヘタと種を取り2cm×1cmの短冊に切る。
- ② 玉ねぎは1.5cm角に切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。ツナは水気を切る。
- ③ フライパンに油をしき、①②を中火で炒める。玉ねぎが透明になったら、調味料と水を入れ落とし蓋をして弱火で煮る。
- ④ 野菜に火が通り汁気がなくなったら、最後にコーンを加える。

「佐伯市 季節野菜のおすすめメニュー」で検索！

<https://www.city.saiki.oita.jp/kiji0034258/index.html>

野菜を美味しくいただけるメニューがたくさん☆




楽しい食事を心がけましょう





子どもの好き嫌いは一過性のものも多いです。食えることができた**成功体験**や美味しかったことを記憶していき、**徐々に食の幅が広がって行きます。**

保育園や幼稚園の給食での様子を聞き、園で苦手なものも頑張っているのなら、家では多めにみてあげることも時には大切です。

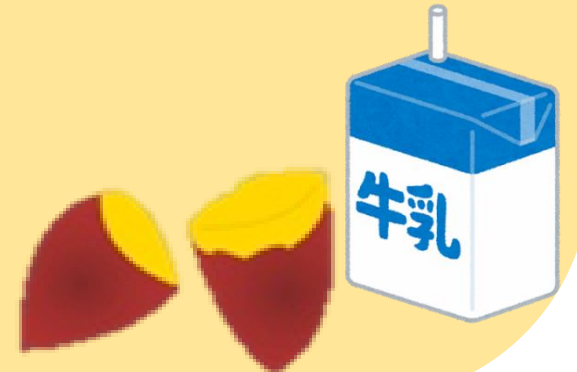
最後は

おやつ（間食）

のおはなしです  

子どもは胃袋も小さく、消化・吸収機能も未熟です。

間食（おやつ）は3回の食事では摂りきれないエネルギーと栄養素、水分を補う重要な機会です。



◆ 間食の量と回数 ◆

◇ 食事に影響しない量を!

…基本は食事です。食前に空腹になる量が適量です。

◇ 1日1~2回、時間を決めること!

…回数は少量でも頻回に与えているとむし歯になる可能性が高まります。



とすぎ注意

砂糖を多く含む菓子やジュースを食前に食べると、食事が「食べられない」という経験はありませんか？大人も子どもも**水分補給は水・麦茶が◎**甘い飲み物はたまのお楽しみ程度に！

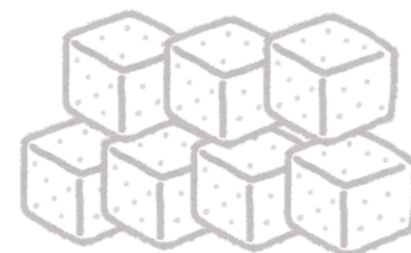
3歳の1日に必要な砂糖の量：**5g**（小さじ2弱程度）

オレンジジュース（濃縮還元）
1本200ml
当たり



炭水化物
21g

角砂糖 7個分



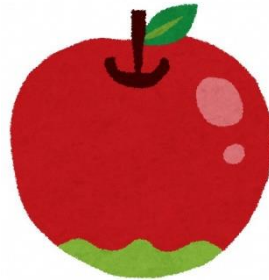
※1個3gの角砂糖

素材のわかるおやつがおすすめです。

乳製品

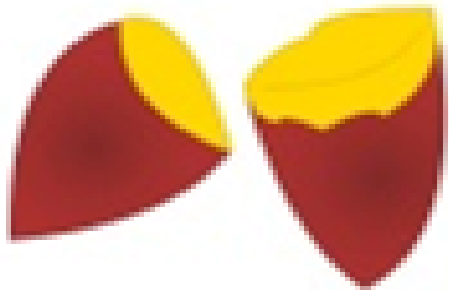


果物

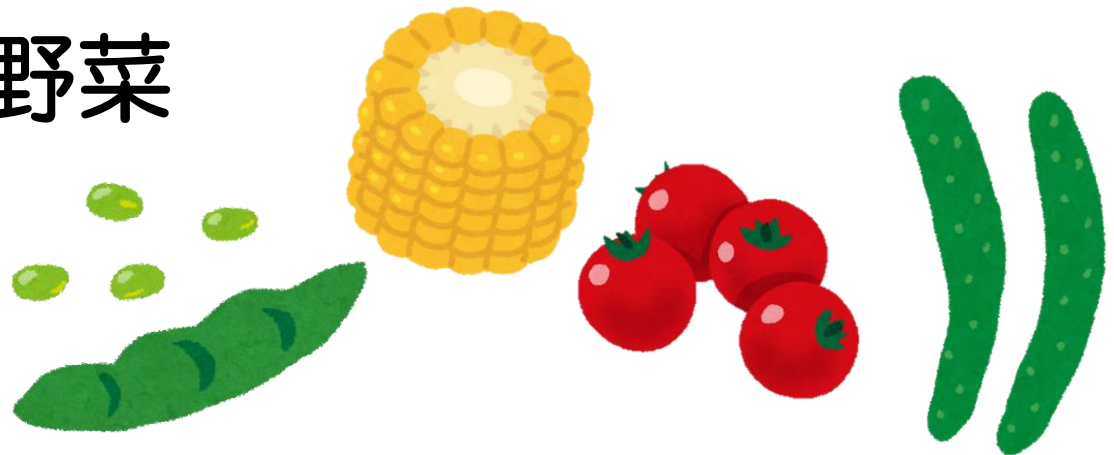


おにぎり

いも類



野菜



間食をするときのポイント



★時間を決めて、だらだら食べない。

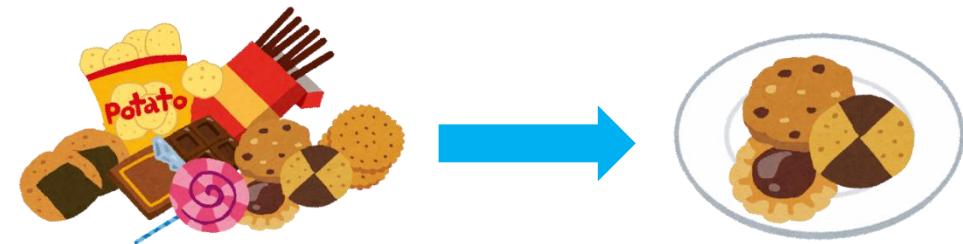
★お菓子は見えないところに。



★甘いお菓子を食べる場合は、
甘くない飲み物（水や麦茶など）
を組み合わせる。



★袋ごとではなく小皿に出す。





子どもの食事の見直しを機に、 大人の食事の見直しも。

家族みんなで、野菜たっぷり、塩分・砂糖控えめの食生活を
目指しましょう♪



❀所内健康相談❀

子どもの健康、発育・発達などに関する相談や身体計測、
食事相談も行っています。お気軽にご利用ください♪

曜日：毎週金曜日（祝日除く）

時間：9：00～12：00、13：00～16：00

場所：和楽1階（正面玄関から入って奥の部屋）

佐伯市健康増進課 保健係 TEL23-4500

