

こころとからだをつくる

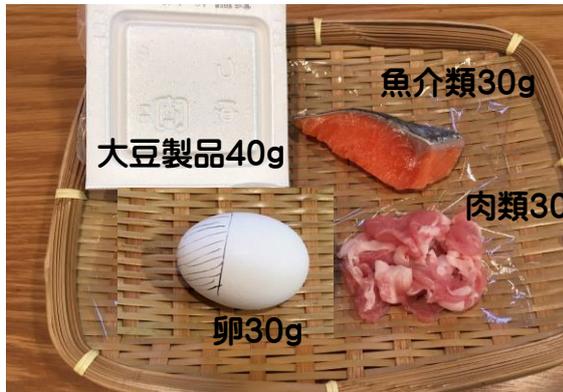
# 3歳からの食事



1日分の食事はこのくらい



ごはん  
100~130g×3食



大豆製品40g  
魚介類30g  
肉類30g  
卵30g



緑黄色野菜80g  
その他野菜150g



砂糖 5g  
みそ 6g  
油 8g



いも類50g



乳製品250g



果物100g

## 3歳の得意に合わせた食の関わり

### 得意①まね

**あいさつ** 気持ちを込めた挨拶を大人から率先して「いただきます」「ごちそうさま」

**マナー** 教え込むよりも家族の姿勢や言葉を吸収して身につけていきます。一緒に食べてお手本を見せます。

**お手伝い** 配膳や簡単な料理ならできる時期。皮をむく、混ぜる、ちぎる、つぶす丸めるなどは楽しい作業です。

### 得意②言葉の理解

**よくかむ** 脳へ刺激を与えて、発音明瞭になりよりコミュニケーション上手に。**弾力のある食材、繊維質の野菜**でよく噛む習慣付けを。

**好き嫌い** 意欲を引き出す言葉かけで挑戦できる時期。**励まして、ほめて自信↑↑**

**会話** 「おいしいね！」食事の中の楽しい会話は、**おなかも心も満たされます。**



## 朝ごはんアイデア & レシピ

おにぎりやホットドッグで食べやすく

果物や乳製品をストック

野菜は味噌汁やスープでとる

前日の残りを少量ずつワップレートやお弁当箱に

お好み焼きやホットケーキをまとめて焼き冷凍

ご覧ください  
朝ごはんリーフレット



### ホットドッグ

ミニコッペパンを焼き、ゆでたウィンナーときゅうりの薄切りをはさむ

### やさしい蒸しパン

ゆでて刻んだ青菜やすりおろし人参をホットケーキミックスに混ぜて蒸す

### 青菜の和え物

ほうれん草をやわらかくゆでて  
☆納豆と混ぜる  
☆ツナと混ぜる  
☆のりと混ぜる

### わかめコンスープ

水にカットわかめ・コーン缶・固形コンソメを入れて煮る