

こころとからだをつくる

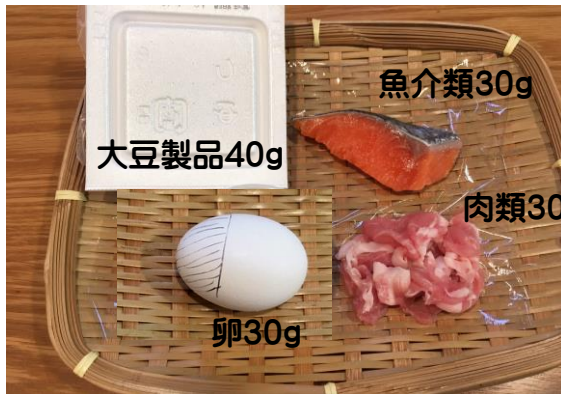
3歳からの食事



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
卵30g
肉類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

ご覧ください
朝ごはん
リーフレット

お好み焼きや
ホットケーキをま
めて焼き冷凍



ホットドッグ

ミニコッペパンを
焼き、ゆでたウイ
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
ソメと入れて煮る