

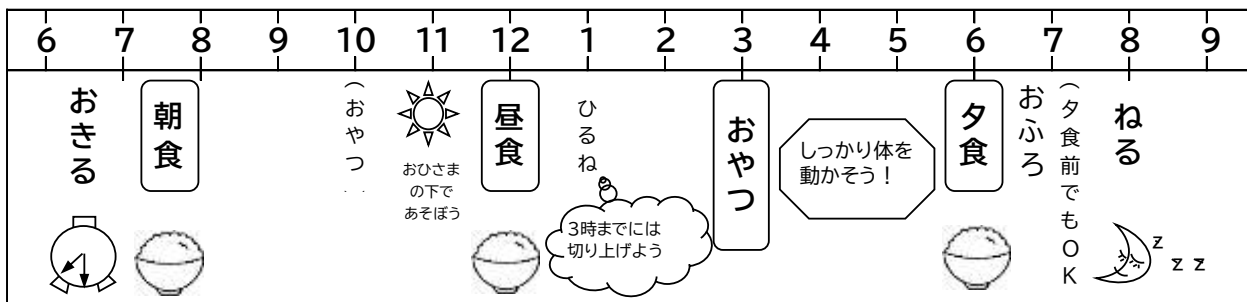
こどもの食事

1～3歳

～食習慣の基本は家庭から～



1日の生活リズムのスタートは朝食から



困った時にはお気軽にご相談ください!
 Tel.046(260)5609
 大和市役所 すくすく子育て課
 母子保健係 管理栄養士

★ 生活リズムが大切

- ・食事は1日3食、規則正しく食べましょう。
- ・早寝・早起きは大人も子どもも大切です。
- ・朝食は8時までに済ませましょう。

★ なんでも食べる元気な子

- ・家族が偏食をしないように気をつけましょう。
- ・いろいろな味を教えてあげましょう。
- ・調理法を工夫しましょう(大きさ・固さ・におい・味付け・盛り付けなど)。
- ・無理じいはせずに、嫌いなものを食べた時はたくさんほめて自信をもたせてあげましょう。

★ 野菜を食べよう

- ・食べにくい生野菜は、煮たり茹でたりして食べやすく。
- ・食感が苦手なものは、刻んだり、舌ざわりの良いものに混ぜたり、とろみをつけて。
- ・味やおいが苦手なものは、好きな味付け(カレー粉・ケチャップ味)にしてみよう。



大和市イベントキャラクター『ヤマトン』

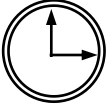

1日にこのくらい食べましょう！

主食・主菜・副菜を揃えることがポイントです。

目安量

	主食			主菜				副菜				その他			
	ごはん	パン	麺類	肉	魚介類	卵	大豆製品	緑黄色野菜	その他の野菜	いも類	きのこ 海藻 種実類	牛乳 乳製品	くだもの	さとう	油類
1歳	~80g 子ども茶碗軽く1ぜん	40g ローパン1個	100g ゆでうどん1/3玉	30g 脂身は少なめに	30g	30g	50g	80g	40g じゃが芋なら中1/3個	15g	牛乳 だけなら300~400ml	100g 例) いちご中3個(50g) + みかん1/2個(50g)	さとう ジャム	5g 小さじ1杯強	
2歳	~90g	45g 食パン8枚切り1枚	130g ゆでうどん	40g ソーセージやハムなど加工品は少なめに	 L玉1/2個	30g	60g	90g	50g	きのこ 海藻 種実類(ごま)などもとり入れましょう	牛乳 200ml + ヨーグルトチーズなど	 さとう 大さじ1	10g 大さじ1杯強		
3歳	~110g 子ども茶碗1ぜん	60g 食パン6枚切り1枚	140g ゆでうどん1/2玉	40g 小1/2切れ		40g 豆腐なら小1/4	70g	110g	60g			150g			

おやつ

- おやつは1日に1~2回 **時間を決めて**。
- おやつの**量**の目安は、子どもの片手のひら分に。
- おやつは栄養を満たす補助食です。菓子やジュースに偏らず、**食事の代わり**になるものを選んで。

組み合わせ例 (単品よりも組み合わせると さらに◎)

<p>小さいおにぎり</p>  <p>麦茶</p>	<p>牛乳</p>  <p>クラッカー 又はビスケット</p>	<p>麦茶</p>  <p>サンドイッチ</p>
<p>牛乳</p>  <p>さつまいも 又はじゃがいも</p>	<p>麦茶</p>  <p>蒸しパン</p>	<p>くだもの</p>  <p>ヨーグルト</p>

【ポイント】

- ・あめ・キャラメル・チョコレートなど甘味の強いものや、イオン飲料・ジュース類は、虫歯予防のため控えめに。水分補給は、麦茶やお茶など甘くないものが◎。
- ・スナック菓子やファーストフード類は味が濃く、油分が多いので控えめに。手作りおやつを組み合わせるのもおすすめ。

家族そろって楽しい食卓に♪

