



幼児食だより

3・4・5歳児



- ・様々な食品を知り、よく噛んで進んで食べようとしています。
- ・好きな食べ物が増えます。
- ・食事づくりや準備を一緒にし、友だちや大人と楽しんで食事をします。
- ・食事のマナーが身についていきます。

姿勢のポイント

★足が床についている

- ・足の裏が床面につくと体が安定し、食べやすくなります。

★椅子に深く腰掛け背筋を伸ばす

- ・まっすぐにすわって手やひじがテーブルに楽にのる高さにします。



大田区立保育園の 食事の提供時間・目安

7:00	朝食
11:15 (保育園)	昼食
15:00 (保育園)	おやつ 牛乳 130 ml または麦茶
18:00	夕食

【調理のポイント】

*調理方法の工夫

薄味を心掛け、煮る、焼く、揚げるなど様々な調理方法を取り入れることでバランスの良い食事になります。

*歯の生え方にあわせた食事

歯が生えそろう3歳頃からは、噛みごたえのある食べ物を取り入れ、しっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。

*衛生面の注意

消化・吸収機能が十分でないため、食中毒など感染に対する抵抗力が弱く、刺身やいくらなどの生ものは控えるようにし、肉類は十分加熱するなどの配慮が必要です。

【1回の食事の目安量】

主食	ご飯 110~130g 又は パン (6枚切り) 1枚 又は うどん (乾) 50g
主菜	魚 30~40g 又は 肉 30~40g 又は 卵 30~40g 又は 豆腐 70~80g
副菜	野菜・きのこ・海藻など 100g

*穀類 (主食)、たんぱく質性食品 (主菜)、野菜 (副菜)、果物をバランスよく組み合わせます。



1回の食事量は目安量です。

体格や運動量など個人差があります。量より、様々な食品を食べられるようにするとよいでしょう。

【食べ方のポイント】

- ・ 茶碗や皿に手を添えて食べましょう。
- ・ スプーン、フォークは三本指で持ちましょう。
子どもが握りやすい形と大きさ、重さの食具を使用すると良いでしょう。
- ・ 大人と一緒に食事をして、食事のマナーを知らせましょう。
- ・ 歯で噛みちぎったりすりつぶしたりする力や、飲み込む力が十分でないため普段から食べ慣れている食べ物でも、喉に詰まることがあります。食事の時には、子どもから目を離さず必ず大人が見守りながら一緒に食べましょう。



【食べ物で気をつけたいポイント】

- ・ パン類、ご飯、カステラは、粘着性があり唾液を吸収して飲み込みづらいので、食べる前に水分をとり、喉を潤してから食べるようにし、口の中に詰め込まないように一口量に注意しましょう。
- ・ 球形の食品（プチトマト、ブドウなどの果物、飴、球状のチーズ、うずらの卵など）は、窒息を起こすリスクがあります。ブドウは、皮と種を取り4等分にしましょう。
- ・ 乾いた豆やナッツ類、節分の豆は、咽頭や気管に詰まると窒息しやすいので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

【食事のお手伝い】

3歳頃になると、お手伝いをしたい、ほめられると嬉しいという気持ちが芽生えます。最初は、時間がかかり上手にできないこともあります。大人はゆったりした気持ちで、子どものやりたい気持ちに寄り添いましょう。子どもにとって、ままごと遊びから発展するお手伝いは、親子で一緒にできる楽しい時間です。

- お手伝いの例) テーブルを拭く → 一緒に拭いてやり方を伝えましょう。
食具などを並べる → 初めはひとつずつ渡して、並べましょう。
料理を手伝う → 野菜をちぎる、混ぜるなど簡単なことから始めましょう。

3・4・5歳児のおやつメニュー

きつねおにぎり

<材料 10個分>

- ・ 精白米 2合
- ・ 油揚げ 2枚
- ・ 砂糖 小さじ4
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 清酒 小さじ1/2
- ・ 水 大さじ1
- ・ かつお粉 10g
- ・ 白炒りごま 大さじ1

<作り方>

- ① 精白米は研いで分量の水で炊く。
- ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、千切りにする。
- ③ 鍋に油揚げ、砂糖、しょうゆ、酒、水を合わせて水気がなくなるまで煮る。
- ④ 炊きあがったご飯に③、かつお粉、白炒りごまを合わせ、おにぎりにする。



*まとめて作り、1個ずつ冷凍しておくと朝食にも便利です。