

# 幼児後期(3~5歳頃)の幼児食

## 3~5歳頃の身体の成長

\*\*\*\*\*

身体をつかってたくさん遊ぶ時期です。3歳頃の体重は生まれた時の約5倍、身長は約2倍近くになります。著しい成長を支えるために、バランスのとれた食生活で身体づくりの基礎をつくりま

### 歯

3歳頃には20本の乳歯が生えそろう、咀嚼の基礎が完成します。

### 消化機能

4歳頃に、糖質の消化酵素が大人並みになります。



### 身長・体重

3歳頃から6歳頃まで身長は約20cm、体重は約6kg増加します。

	3歳	6歳
身長	95 cm	115 cm
体重	13.5 kg	20 kg

### 胃

3歳頃：400~450ml  
5歳頃：650ml  
大人：1200~1600ml

## 食事のリズム

\*\*\*\*\*

胃が大きくなり、1度に食べることができる量が増えてきます。おやつ回数を1回に減らし、**3回の食事と1回のおやつ**が目安になります。

### 食事と間食のタイムスケジュール(例)

7:00	朝食
12:00	昼食
15:00	おやつ
18:00	夕食

## 味付け

\*\*\*\*\*

大人とほぼ同じ食事ができるようになりますが、同じ味付けでは濃い場合があります。薄味を心がけましょう。



### 1日の食塩目標量

3~5歳：3.5g未満  
大人女性：6.5g  
大人男性：7.5g

(参考：日本人の食事摂取基準 2020年版)

## 固さ

\*\*\*\*\*

20本の乳歯が生えそろう、歯ごたえのあるものを食べられるようになります。しかし、大人に比べて歯の面積は小さく、歯の本数も少ないため「噛む力」は大人と同じではありません。子どもの食べる様子を見て、食材の切り方や加熱具合を調節してあげましょう。

# 食事の量



3～5歳頃の1日に必要なエネルギー量は **1,250～1,300kcal**。

食品の目安量(例)を参考に「主食・主菜・副菜」をそろえるようにこころがけましょう。

## 1日に必要な食品の目安量(例)

主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん 300g 	卵 1個 魚 30～45g 肉 25～45g 大豆製品 40～50g	緑黄色野菜 80～100g 淡色野菜 90～130g いも類 50～60g きのこ類 10g 海藻類 10g	牛乳 400ml 	150g 

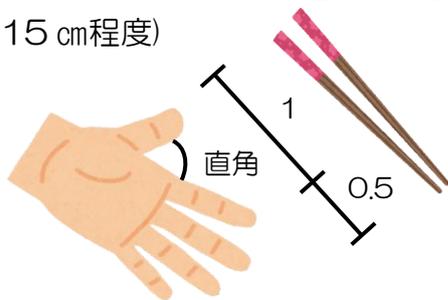
# お箸にチャレンジ!



3歳頃になると、手や指の機能が発達し、お箸を使って食事ができるようになってきます。少しずつお箸を使う練習を始めてみましょう。

### お箸の選び方目安

自分の手に合ったサイズは、親指と人差し指を直角に曲げた長さの1.5倍が目安。(13～15cm程度)



### お箸の正しい持ち方

- ①薬指と親指の根元で1本の箸を持つ。
- ②親指、人差し指、中指の3本でもう1本の箸を持つ。
- ③上の箸だけを上下に動かす。



# 朝ごはんを食べよう



子供の朝食欠食の習慣は、睡眠や生活リズムなどの生活習慣と大きく関わっています。早寝早起きで生活リズムを整え、朝食を食べる習慣を身につけましょう。

## 簡単朝ごはんの工夫

### ★そのまま食べられるものを準備する★

主食のごはんやパンにプラス1品!

主菜：納豆、ハム、ツナ缶

副菜：ミニトマト、冷凍ブロッコリー

果物：いちご、みかん

牛乳・乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルト



### ★前日のうちに準備★

- ・夕食の準備の際に汁物などの具材を切っておく
- ・野菜や卵を茹でておく
- ・夕食のおかずを少し残しておく