

3歳ごろ

生活リズム表
(生活リズム例)

起床	6時
朝食	
昼食	11時
昼寝	14時
間食 (牛乳+果物)	
夕食	18時
睡眠	20時
	24時

楽しく食べる経験をしながら自立を促し、正しい食習慣を見つけていきましょう。

目安量 (1日分)

ごはん	100g × 3回
野菜	170g
いも類	50g
海藻	10g
果物	80kcal
肉・魚	60g
卵	1個
大豆・大豆製品	40g
牛乳・乳製品	300~400ml

ポイント

○胃の大きさは大人の1/3程度です。一度にたくさん食べられないので、間食が必要になります
間食はお菓子やジュースではなく、果物や乳製品、小さなおにぎりなどがおすすめです。

○上下20本の乳歯が生えそろう、噛み砕く力や、食事をごくんと飲み込む力がついていきます。子どもの食べる様子を見ながら、食材の切り方や加熱具合を調節してあげましょう。

○スプーンやフォークで食べるのが上手になるので、少しずつお箸で食べる練習を始めましょう。食事の準備や片付けなどのお手伝い、食事のマナーを教えながら、食体験を広げましょう。

栄養士からのアドバイス

- 野菜は、色の濃い野菜と淡い野菜とを組み合わせ毎食食べましょう。
- 1日に食べる果物の目安量は、80kcal程度です。(バナナ=1本、りんご=1/2個、みかん=2個程度)
- 果汁100%ジュース、飲むヨーグルトなどは糖分が多く含まれており、お腹が空きにくくなるので気をつけましょう。
- 好みもはっきりしてきます。栄養が偏らないよう、海藻や豆類、乾物などを献立に取り入れましょう。
- さまざまな味を体験するために、薄味を基本にしましょう。
- 食卓でのコミュニケーションを大切にしましょう。

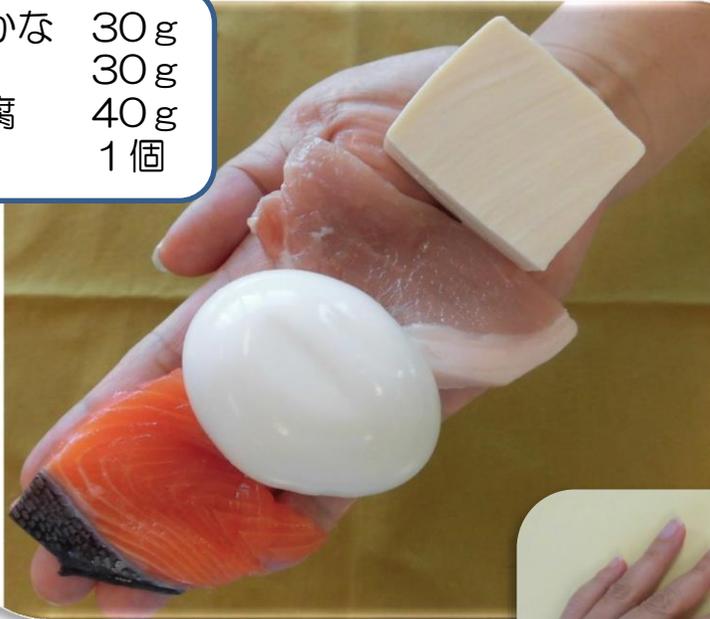
◎胃や腸に負担をかけないように、できれば19時までに食事を終えるようにしましょう。

◎生活リズム例、食品量は目安です。何かあれば個別に相談して下さい。

子育て支援課
電話番号 092-942-1515

1日の食事目安量（3歳頃）

さかな 30g
肉 30g
豆腐 40g
卵 1個



淡色野菜・きのこ・いも
140g



緑黄色野菜
80g

果物
80kcal



みかん2個程度
あるいは
りんご1/2個程度



【主食（炭水化物）】

◎ご飯は子ども茶碗に1杯程度
(100g)

◎ゆでうどん 3/4玉
(150g)

◎食パン（6枚切り） 1枚

そのほかに

◎ 海藻・・・10g

◎ 牛乳・・・300～400cc
(子供用コップ4杯分)