

3歳からの幼児のいる家庭の食事

～楽しく食べる子どもに～

3歳頃は将来の「食の自立」に向けて、健康的な食習慣の基礎を育てる大切な時期です。誰かと一緒に食事をするのでさまざまな食の体験をしていきます。

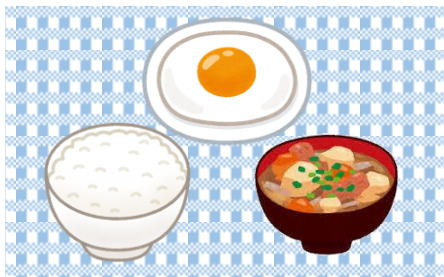
空腹と楽しい環境が食事をおいしくするコツです

たくさん遊んでお腹がすいて、食事をしてお腹がいっぱいという心地よさを繰り返し経験することで、遊びや食べることへの意欲が育ち、自分から食卓に向かうことができるようになります。

1日3回の食事をおいしく食べるために食事の時間をできるだけ決めて、食事を含めた生活のリズムを大切にしましょう。



外で思いっきり
体を動かして遊びましょう



「早寝・早起き・朝ごはん」

元気な1日のスタートは
家族と一緒に朝食を食べる習慣から

【旬を探しに買い物に行こう】

初めて見る食材の名前や旬の時期、野菜の根や実など、どの部分を食べているのか、乾物などの加工品が何からできているのか、買い物しながら話してみましょう。

いろいろな旬の食材

今では旬に関係なく1年中食べたいものが手に入りますが、旬を意識することで食卓に季節感があふれ、食生活が豊かになります。旬の食材は他の時期に比べて栄養価が高く値段も安いというメリットもあります。食卓に旬の食材が並んだら、「冬の大根、甘くておいしいね」など子どもへ声をかけてみましょう。

たけのこ 春キャベツ
カリフラワー みずな
いちご うめ



きゅうり えだまめ オクラ
とうもろこし トマト なす
ブルーベリー

畑のキャベツ
ずいぶん大きく
なったね！
買って帰ろうか？



さつまいも さといも
練馬大根 カリフラワー
くり かき



かぶ 大根 ほうれん草
長ねぎ はくさい
りんご みかん

ねりまの畑をまわろう

練馬区は23区内で1番農地が多く、身近な直売所で採れたての野菜を買うこともできます。散歩の途中で栽培の様子や野菜が育っていく様子を見ることができます



【食事づくりや準備と一緒に】

「一緒にやりたい」という子どもの気持ちを大切に、お手伝いをしながら、食材の手触りを感じたり味見をしたり盛りつけを考えたりすることで食事が楽しみになります。

安全には十分に気を付けて、子どもがしたがることから少しずつ始めて、気持ちを上手に伸ばしていきましょう。



できた料理を並べる

ゆで卵をむく

そら豆のさやだし
きぬさやの筋とり

野菜の皮むき

こんなことができるよ！

食卓をきれいにふく

レタスをちぎる
ピーマンの種を取る

【食事はあいさつから始めましょう】

食卓に着いたら「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」と言うことは、この時期に身につけたい大切な習慣です。子どもは大人の食事のしかたを見て、まねをしながら少しずつできるようになっていきます。まずは、大人が率先して手本を示しましょう。

あいさつや食器の並べ方、箸の持ち方などの食事のマナーは、みんなで一緒に食べてこそ身につくものです。

いただきます！



野菜を育ててくれた農家の方など、食に携わった方へ感謝の気持ちが込められているといわれています

ごちそうさま！



食事を一生懸命つくってくれて「ありがとう」という感謝の気持ちが込められているといわれています

あせらなくても大丈夫！

3歳頃には、スプーンやフォークを使って1人で食べられるようになり、その後だんだんと箸を使って食べられるようになります



【食事を味わって食べましょう】

幼児期から学童期にかけては味覚が発達する時期です。大切なこの時期に、日本型の食事（ご飯を中心にだしのきいたおかずをひとつは組み合わせて食べる）を中心にした和食の文化をしっかりと伝えていきましょう。

味覚には「甘い・すっぱい・苦い・塩辛い」の4つに、和食ならではの「うま味」を加えて5つがあります。子どもの頃から「だし」のうまみを活かした和食のよさを伝えていきましょう。



【食卓での会話は食べるおいしさと楽しさを増します】

ひとりぼっちで食べる食事は、食がすすまないばかりでなく、心なごむ場にもなりません。おいしさは味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人や環境も大切であることがわかるようになります。

味覚

かぼちゃが甘いよ！
きゅうりの酢の物
すっぱいね



視覚

赤・緑・黄色
いろいろあって
おいしそうね

嗅覚

焼き魚の香ばしい香りで
お腹がグーグー鳴っちゃ
った！

聴覚

きゅうりを食べると
ポリポリ音がするよ

触覚

ご飯ほんわかと温かい
お豆腐のつるつとした
舌ざわりが気持ちいい

【行事食は食文化や伝統にふれる機会です】

お正月・節分・桃の節句（ひな祭り）・端午の節句・七夕・十五夜・冬至など、四季を楽しむ「食」を大切に行事食という形で伝わっているものがあります。

家庭の行事として行うことで、食に対する関心が深まる機会になります。また、家族で体験することで、子どもには大切な思い出になります。



節分だから
お豆、まこうね

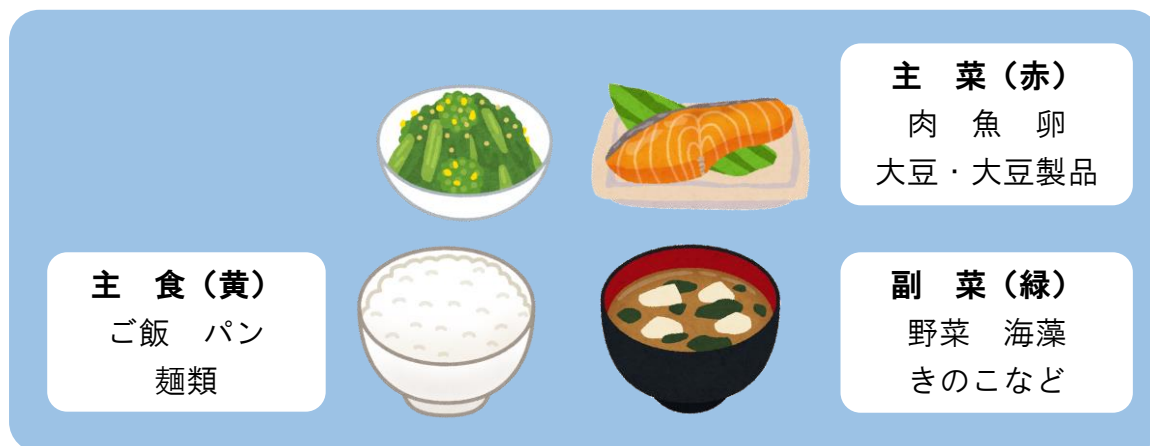


十五夜だね
お団子作ろう！
手伝ってね

【主食+主菜+副菜 を組み合わせると

栄養も見た目もバランスの良い食事になります】

毎日、元気に過ごすために、何を食べたらよいか一緒に考えてみましょう。「主食・主菜・副菜」はわからなくても「ご飯やパン、麺は黄色」「肉や魚は赤色」「野菜は緑色」3色全部そろると、バランスがとれていることを、食事の場で楽しみながら伝えましょう。



【おやつは時間と量と質が大切】

幼児にとっておやつとは、3回の食事ではとりきれない栄養を補ったり、食べる楽しみを感じたりする、小さな食事としての役割があります。

おやつの組み合わせ



「ねりまの食育」ホームページをご覧ください

◆食育実践ハンドブックなどもあります

- ・「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」
- ・「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～
- ・「次の世代に伝えたい和食」練馬区食育推進講演会 記録誌
- ・普段の健康づくりと災害時の食の備えについては「食と防災」～まず「命」そして命をつなぐのは「食」～



栄養・食生活に関するご相談は
各保健相談所 管理栄養士へ

豊玉保健相談所(3992)1188
北保健相談所(3931)1347
光が丘保健相談所(5997)7722

石神井保健相談所(3996)0634
大泉保健相談所(3921)0217
関保健相談所(3929)5381