

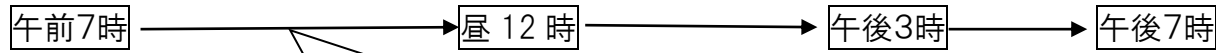
3 歳 頃 の 食 生 活

3 歳 児 健 診 資 料

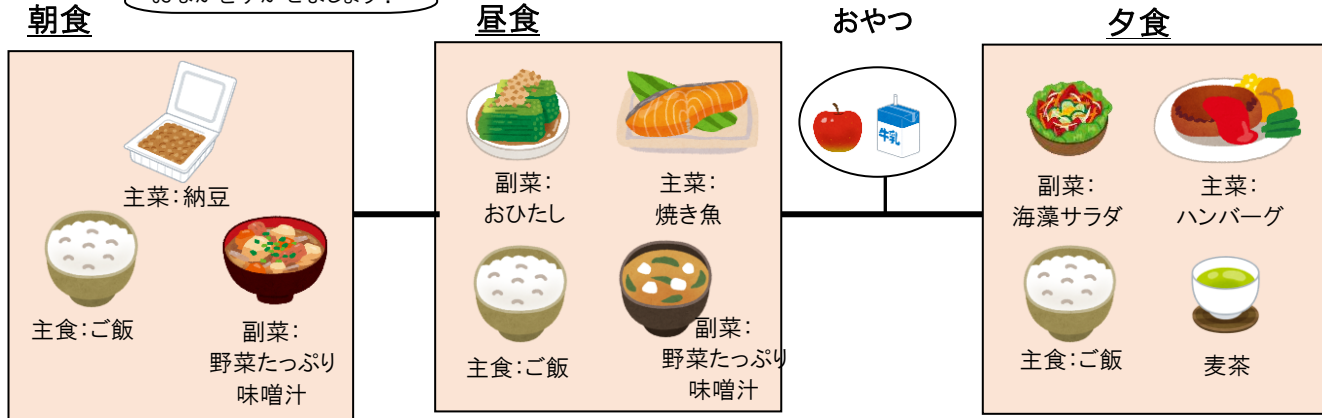
☆ 食 事 の 内 容 と リズ ム

～ 食 事 は 主 食 ・ 主 菜 ・ 副 菜 を そ ろ え て ～

(例)



体を動かして遊び、
おなかをすかせましょう！



- 主食: エネルギー源
ごはん・パン・めん類
- 主菜: 体をつくる血や筋肉のもと
肉・魚・卵・大豆製品
- 副菜: 体の調子を整える
野菜類・海藻類
- ※ 汁物: うす味で1日1～2杯程度まで

- ☆ 野菜は汁物に入れると量がとりやすく、調理も簡単！
- ☆ ミニトマトやブロッコリーなど「洗っただけ」「茹でただけ」で食べられる野菜を常備しておくで便利！
- ☆ 主菜の付け合わせは野菜をたっぷり！
- ☆ カット野菜もうまく活用すれば調理の時短に！

☆ 望ましい食習慣の基礎をつくるために心がけたいこと

- 「はやね・はやおき・朝ごはん」を目指し、生活リズムを整える。
- 野菜は体の成長を助けるビタミンやミネラルの補給源。少量ずつでも食べる。
- 空腹はなによりの「ごちそう」です！おやつは時間と量を決めて食べる。
- お箸を使おう。

