

こどもの食事の話



5歳頃は身体面でも精神面でも大きく成長していく時期です。

食事面では、手先の動きが器用になって箸が使えるようになり、食事のマナーも身につけてきます。家族で食卓を囲みながら、楽しい雰囲気の中で食事の時間をすごしましょう。

規則正しい生活リズム を身につけよう

生活リズムと食事は互いに影響しています。1日のスタートに大切な朝ごはんは、起きてすぐは食欲がわかず食べられないこともあります。また、夜遅い食事や寝る前におやつを食べると、生活リズムを乱すことになります。

「手伝って」と声かけを

お箸を並べたり、料理をよそったり、お手伝いをして褒められることで、食への興味や関心が高まります。苦手なものが食べられるようになるかもしれません。できそうなことから経験させてみましょう。

一緒に食事（共食*） をしよう

一緒に食卓を囲むことでコミュニケーション力が身についたり、色々な食材にチャレンジしたりする機会になります。何より楽しく美味しく食べることに繋がります。

5歳頃の 食事のポイント

食事のマナーを 身につけよう

食事のマナーには「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、姿勢よく食べる、口に食べ物が入っているときはしゃべらない、食事中は立ち回らない、などがあります。大人が見本になってあげましょう。



いろいろな食材を 取り入れよう

主食・主菜・副菜をそろえることを基本に、季節のものも取り入れながら、親子で食事を楽しみましょう。

いろいろな食材に接して「今、トマトがとれる季節だね。」など話題にすることで食への興味も高まります。

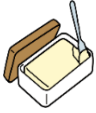


*共食とは：家族や友人など複数の人と食事を一緒にすることです。共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることで、心身の成長や将来の健康に良い影響を及ぼすことが期待できます。乳幼児を対象とした研究では共食が多いと食事や間食の時間が規則正しい事が報告されています。

●3～5 歳児の食事 1 日の摂取目安量



食べ物に含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色に分けられます(三色食品群)。
1日3食を基本に1日の中でいろいろな食材を組み合わせることで栄養バランスがよくなります。

	主な働き	1 日の摂取目安量 (g)
赤	からだを作る (血・肉・骨 になる)	肉  40g 魚  40g 卵  50g 大豆・大豆製品  40g 豆腐なら  100g (約 1/4 丁)
		牛乳・乳製品     200～300g
黄	エネルギー のもとになる	ごはん  330～390g (1 食 110～130g) パン  約5枚切り1枚 麺類  茹で麺 140～170g (注) ご飯1食分を置き換えた場合の量です
		芋類  50g
		砂糖  5g
		油脂類    10～12g
緑	からだの 調子を整える	緑黄色野菜     90g その他の野菜     150g
		果物   120～150g 例) バナナ1本: 約 100g りんご 1/4 個: 約 50g

※適量は年齢や性別、身体活動量によって異なります。身長や体重の伸びを確認しましょう。

●おやつのこと

こどもは、胃がまだ小さいために一度に沢山の量を食べる事ができません。1日3回の食事だけでは必要な量を満たすことが難しく、おやつ（補食）が重要な役割を果たします。おやつと聞くと、甘いものを想像しがちですが、食事の一部と思って与えましょう。

お菓子やジュース
を食べすぎると？

- ・食事が食べられない
- ・偏食になりやすい
- ・肥満になりやすい
- ・虫歯になりやすい
- などの原因になります。

【飲み物の糖分に気をつけて!】

ジュースの糖分を
砂糖に例えると...

※ スティックシュガー1本 = 3g

	乳酸菌飲料 65ml	約 4 本分
	果汁 100%ジュース 125ml (紙パック)	4~5 本分
	炭酸飲料 (コーラ・サイダー) 500ml	約 19 本分

【おやつの例】 3歳~5歳: 1日1回



甘いおやつや飲み物を与える時は、こどもが欲しがるままにではなく、大人が量や時間を決めて与えましょう。



【お子さんと一緒に作ってみませんか】

餃子の皮で簡単ピザ

(材料:3個分)

餃子の皮	6枚
ケチャップ	小さじ 2
ベーコン	1枚
ピーマン	1/2 個
コーン	小さじ 2
ピザ用チーズ	小さじ 3



(作り方)

- ① ベーコン、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② 餃子の皮1枚に薄く水をぬり、上からもう1枚をのせて、2枚重ねにする。(3つ作る)
- ③ ②に薄くケチャップを塗り、①とコーン、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターでチーズが溶けて餃子の皮がパリッとするまで焼く。

卵入りおにぎり

(材料:2 個分)

ご飯	100g
卵	1 個
砂糖	小さじ 1/3
マヨネーズ	小さじ 1/3

(作り方)

- ① 耐熱ボウルに卵・砂糖・マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる
- ② ①にふんわりとラップをかけて電子レンジ 600wで1分加熱する。
- ③ ②を取り出し、かき混ぜてほぐし、ラップをかけて 30秒加熱する。
- ④ ご飯に③を混ぜ、2等分し、おにぎりにする。

注) ご使用の電子レンジや容器によって加熱時間が異なります。様子を見ながら調整してください。



●こんな時どうしたらよい？ Q&A



Q1. こどもが食べるのが遅くて困っています。

A. 食事の時間にお腹は空いていますか？食事前の飲食はできるだけ控えましょう。食事時間は 20～30 分を目安にしましょう。それ以上座っていると「だらだら食べる」になりやすく、次の食事に影響がでることもあります。また、食事中は、テレビをつけないなど食事に集中できる環境を作りましょう！



Q2. 好き嫌いがあります。



A. 幼児期の好き嫌いは、一時的なものが多く、長い目でみると食べられるようになることがほとんどです。無理強いはいないようにしましょう。苦手な食材は、味付けや見た目を変えたり、空腹の時にチャレンジしたり色々を試してみましょう。料理のお手伝いに誘ったり、大人がおいしそうに食べている姿を見せたりすることも食への興味関心が深まり、食べる意欲につながります。そして、少しでも食べたら褒めてあげましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

／ 朝食で健やかな 1 日を！ ／

朝食のメリットとして、エネルギーの補充、集中力が高まる、便秘予防などがあります。毎朝、朝食を食べ、1 日を元気にすごしましょう。



【朝食の準備を手軽に！】

①下ごしらえをしておく

前日に次の日の朝食の材料をあらかじめ切ったり、茹でたりしておくとき短に！

②調理しなくていいものを準備

前日の夕食の残りを活用し、そのまま食べられるパンやチーズ、カット野菜などを準備しておくで便利！

③メニューを決めて悩まない

毎朝お決まりのメニューでも大丈夫。時々一品ずつでも新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



【お問い合わせ先】

中央総合事務所地域福祉課	TEL:095-829-1429
東総合事務所地域福祉課	TEL:095-813-9001
南総合事務所地域福祉課	TEL:095-892-1113
北総合事務所地域福祉課	TEL:095-814-3400

令和 7 年 4 月作成

(イラスト)メイト イラスト&おたより文集 かわいい!おたよりをつくら!