

いただきます

ごちそうさま

幼児期の食生活

楽しく食べる子どもに
～食習慣の基礎づくりとしての食事～

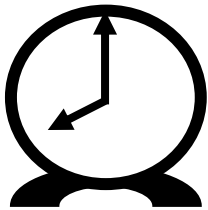


- ・楽しく食べる体験を通して、食への関心を育てましょう
- ・食卓からのコミュニケーションを大切にしましょう
- ・1日3食、規則正しく食べましょう
- ・いろいろな食べものを味わい、味覚の幅を広げましょう
- ・できるだけお手伝いをさせましょう

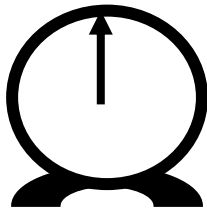


食事から生活のリズムを身につけましょう

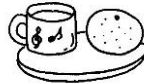
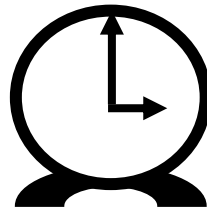
一日のスタートは、目覚めのよい起床と朝食から



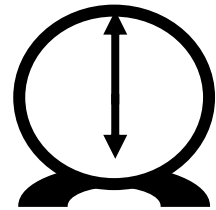
朝食は8時までにすませましょう。起きて、すぐごはんでは食欲がでないので、少し早めに起こしましょう。



外遊びなど体をしっかり動かし、お腹がペコペコにすいたタイミングで、食事ができる生活リズムに



おやつは時間を決めて、ゆったり楽しみましょう。



家族で囲む楽しい食卓を大切に！大人が手本です。



家族のきずなで育てよう 食生活の基礎と楽しむ心

【食生活に関するご相談・お問い合わせ】
《南保健センター》0466-50-3522
《北保健センター》0466-50-8215

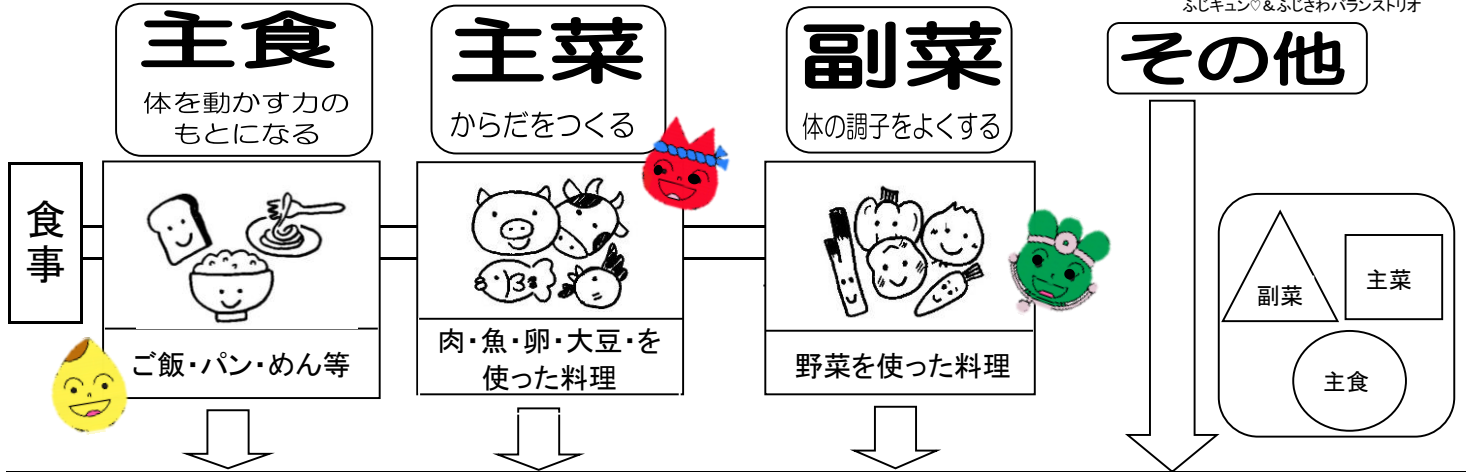
藤沢市 健康づくり課
母子保健担当

バランスのとれた食事づくり 《1日の目安量》



ふじキュン♡&ふじさわバランストリオ

※(主食+主菜+副菜)の組み合わせがポイントです。



	主食	主菜	副菜	その他	調味料
食品	米 パン めん類	魚 肉 卵 大豆製品	色の濃い野菜 その他の野菜 いも 海藻	乳製品 果物	さとう 油脂
1〜2歳	<ul style="list-style-type: none"> こども茶碗 1杯 ご飯 80g 8枚切 1枚 45g ~50g 茹うどん玉 1/2玉 120g 	<ul style="list-style-type: none"> 1/3切れ 25g 25g 1/2個 30g 豆腐 1/8丁 60g または納豆 1/3パック 	<ul style="list-style-type: none"> 50g 90g 例) 人参 1cm + ブロッコリー 1房 + いんげん 100g 120g 例) キャベツ 1/4枚 + 大根 1cm + 玉ねぎ 1/6個 じゃが芋 1/3個 少量 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 250ml ~ 300ml 100g 例) バナナ 1本 または みかん 大1個 または りんご 1/2個 	<ul style="list-style-type: none"> 小さじ 1杯 3g 大さじ 1/2杯 6g
3〜5歳	<ul style="list-style-type: none"> こども茶碗 1杯 110g 6枚切 1枚 60g ~70g 茹うどん玉 1/2玉 170g 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2切れ 40g 40g 小 1個 50g 豆腐 1/6丁 100g または納豆 1/2パック 	<ul style="list-style-type: none"> 60g 90g 例) 人参 2cm + ブロッコリー 2房 + いんげん 3本 100g 150g 例) キャベツ 1/2枚 + 大根 1cm + 玉ねぎ 1/4個 じゃが芋 1/2個 少量 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 250ml ~ 300ml 150g 	<ul style="list-style-type: none"> 小さじ 1杯 3g 大さじ 1杯 12g
お母さん	<ul style="list-style-type: none"> 茶碗軽く 2杯 200g 6枚切 2枚 120g 茹うどん玉 300g 	<ul style="list-style-type: none"> 1切れ 60g 60g 1個 50g 豆腐 1/2丁 150g 	<ul style="list-style-type: none"> 120g 230g じゃが芋 1個 100g 少量 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 200ml 150g 	<ul style="list-style-type: none"> 大さじ 2杯 18g 大さじ 2杯 24g