幼児の栄養

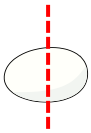
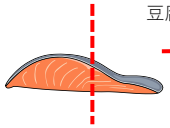
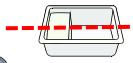
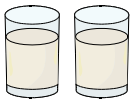
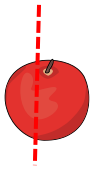


【３～５歳児　１日の必要量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	脂質 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
男	1300	13~20	20~30	40	600	5	3.5未満
女	1250				550		

日本人の食事摂取基準(2025年版)より推奨量を記載
※たんぱく質、脂質、食塩相当量：目標量を記載

【１日に食べたい食品の目安】

	目安量	グラム
主食	 こども茶碗2杯 (1食目安100～120g)　 食パン1枚　 めんの場合：1玉弱	ごはん・・・・・・・200g～240g （めんの場合:１食で2/3～１玉程度） パン・・・・・・・・・60ｇ
主菜	 肉薄切り2枚　 卵1/2～１個　 魚1/2～2/3切　豆腐3個パックの1/3  または  納豆1パック	肉類・・・・・・・・ 卵・・・・・・・・・ 30～40g 魚類・・・・・・・・ 大豆製品・・・・・・ 50～60g
副菜	 にんじん4cm　 ほうれん草1/2株　 かぼちゃ3cm角　 じゃがいも1/3個  キャベツ2枚　 玉ねぎ1/3個　 えのき1/10束　 カットわかめ小さじ1/2	色の濃い野菜・・・・80g 程度 色の薄い野菜・・・・160g 程度 きのこ類・・・・・・10～20g 海藻類・・・・・・・2～5g いも類・・・・・・・30～50g
その他（果物・乳製品等）	 牛乳コップ２杯 (１杯100cc程度)　 ヨーグルト１個 または  チーズ１切　 りんご1/4個　 バナナ1本	牛乳・乳製品・・・・250～300g 果物・・・・・・・・100~150g

３歳頃になると、お手伝いができるようになります。食事前の机拭きやお箸・お茶の準備、食事の配膳や、簡単な料理作りなどに参加できると、自立心が芽生え、食への関心も広がります。

○よく噛んで食べましょう！

上下２０本の乳歯が生えそろう頃です。かみ合わせ、咀嚼力もアップするので、本格的に噛んで食べられるようになります。

前歯でかじりとれるくらいの大きさにしたり、かみ応えのある食材を取り入れたりしながら、１汁２菜のような食感の異なる料理を組み合わせた献立にすることで、味覚の幅が広がります。

○「早寝・早起き・朝ごはん」！そのために、まずは生活リズムを整えましょう。

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、体は１日の活動の準備を整えます。朝ごはんを食べるために、早寝・早起きの生活リズムが大切です。生活リズムと「光」は深い関係があります。朝起きるときにカーテンを開けるか、電気をつけて「光」を浴び、夜寝るときは寝室を暗くすることがポイントです。

大東市こども家庭センター(ネウボランドだいとう)(R7改訂)

◆幼児のおやつについて

①子どものおやつは、栄養補給のための「４回目の食事」と考えます。
（１日の必要量の１０～１５％程度が目安です。）





②時間と量を決めてあげましょう。
○１～２歳は１日２回（100～150kcalが目安）
○３～５歳は１日１回（150～200kcalが目安）
※だらだら食べはむし歯につながります。時間を決めて食べましょう。
※食事とのバランスを考え、飲み物も含めて、食事にひびかない量を守りましょう。

③おやつの与え方、組み合わせの例
★おやつには、おにぎりやパン、果物、いも類、野菜、乳製品などがおすすめです。
果物、野菜にはビタミンやミネラルが、乳製品にはカルシウムが多く含まれます。

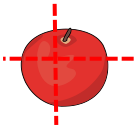
例①　バナナ 1本 100g (90kcal)

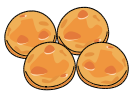
＋
ヨーグルト 70g (40kcal)


例②　6 枚切りパン 1/2枚 30g (75kcal)

＋
みかん　１個 100g (50kcal)


例③　おにぎり小１個 70g (110kcal)

＋
りんご　1/6個 40g (20kcal)


例④　赤ちゃんおせんべい １袋 (70kcal)

＋
牛乳／飲むヨーグルト コップ１杯100ml(60kcal)


※市販のおやつは、栄養成分表示をご確認下さい。
○１～２歳の場合、上記の量を２回に分けて与えましょう。

◆生活リズムを整えましょう。

①朝7時台までに起こして光を浴びる　②1日3食、時間を決めて食事をする
③日中はなるべく体を動かす　の３点がポイントです。

［１日の過ごし方の例］

7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
起床	朝食		遊び		昼食	お昼寝		おやつ		遊び		夕食	お風呂	歯磨き	就寝



大東市こども家庭センター(ネウボランドだいとう)(R7改訂)