

# ★3歳の食事のポイント★

乳歯が生えそろう、食べられる食材が増えます。食具は、スプーン、フォークが上手に使用して、やがて箸が使えるようになります。大人と同じように食べようとする意欲が生まれてくるので、食事のマナーとよく噛んで食べる習慣が身に付くように、楽しく食卓を囲み大人がお手本をみせましょう。

## ❁ バランスよく

体を動かすエネルギーの供給源となる主食（ごはん・パン・麺）、たんぱく質や脂質の供給源となる主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、ビタミンやミネラル類の供給源となる副菜（野菜・芋・きのこなど）の3皿をそろえましょう。

茶色っぽい料理より、カラフルな色が好きなので彩りよく仕上げましょう。型でくり抜いたり盛り付けも興味を引く工夫をしましょう。

## ❁ 固さと味付け

噛み合わせも完成し咀嚼力がアップするので、噛んで食べられるようになります。一緒に食卓を囲み大人が噛むお手本を見せてあげましょう。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。

味付けは大人よりも塩分も糖分も控えめにしましょう。仕上がった物を少し取り分けて、お湯やだしを足すとよいでしょう。



## 1食の目安



レシピは裏面をチェック♪

のどごしのいいスープは朝食におすすめです。

かぼちゃのスープ

フルーツ

ピザトースト

野菜をプラスしてバランスを整えましょう。



## ピザトースト

### ◆材料（1人分）◆

- ・食パン（6枚切） 1枚
- ・マヨネーズ 小さじ1/3
- ・ミニトマト 2個
- ・ピーマン 1/4個
- ・卵 1/2個
- ・スライスチーズ 1枚

### <作り方>

- ① 食パンを1/4枚に切り、マヨネーズを塗り、4等分にしたミニトマト、細切りにしたピーマンと炒り卵をのせる。
- ② ①にスライスチーズをのせて、オーブントースターで焼く。

## かぼちゃのスープ

### ◆材料（1人分）◆

- ・かぼちゃ 40g
- ・牛乳 100cc
- ・バター 小さじ1/4
- ・パセリ 少々



### <作り方>

- ① かぼちゃは、乱切りにして皮と種を取り除き、やわらかくゆでてフォークの背でつぶす。
- ② 鍋に①と牛乳を入れてのばし、とろ火にかけて沸騰しないように温める。
- ③ ②にバターを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつけたら、みじん切りにしたパセリを浮かべる。

## 楽しい食事の声かけ例



### 【噛まずに丸のみしちゃう子には】

「モグモグ、カミカミだよ。」  
「どんな音がするかな？」  
「シャキシャキ聞こえたかな？」  
聞き耳を立てて、噛みたくなるような気持ちにさせることも大切です。

噛み切るのが苦手なので、お肉や野菜は繊維を断ち切るようにカットすると食べやすいです。

### 【食わず嫌い、食が細い子には】

「菜の花おいしいね。春だね！」  
「人参さんオレンジ色できれいだね。」  
など食に関することを話題にします。  
「〇〇ちゃんが洗ってくれたトマト、みずみずしいね。」  
「〇〇くんがちぎってくれたレタスおいしいね。」など、お手伝いで食材に興味を持ち、食べてみようという意欲も育ちます。

【栄養価】 ※フルーツ含む

エネルギー：424kcal、たんぱく質：18.1g、脂質：17.5g、食塩相当量：1.2g