

3歳 体を使って たくさん 遊ぶ時期です(幼児食)

1 3歳 身長 95cm 体重 13.5kg
体組成は？



2 体の変化

歯は20本生えそろいます。
食の形態…大人と同じで食べられるものが増えてきます
噛む力…大人の1/5
 生野菜は火を通したり、肉は小さめに切ったりまだ、調理に工夫が必要な時期です。

胃
 ・大人と同じ形になります
 ・大きさは・・・
 3歳 400~450ml
 6歳 650ml

すい臓
 脂肪とたんぱく質の消化酵素が大人並になり、大人と同じものを食べても消化できるようになります。
 糖質の消化酵素は4歳に向けて大人並になっていきます。

3 3歳から6歳まで3年間でどれくらい大きくなるの？

体重 3歳 13.5kg → 約6kg増 → 6歳 20kg
 身長 95cm → 約20cm伸 → 115cm

脳や内臓、神経の働きも6歳までにほぼ大人なみになります。

1日に必要なエネルギー 1300kcal

たくさんエネルギーが必要

筋肉・骨を作る

脳が指令を出す

4

三大栄養素のエネルギー配分が大人と同じになりました

栄養素	エネルギー源		エネルギーをつくる時に必要		体の材料		脳の神経細胞の働きに必要な		細胞に酸素を運ぶ	便の成分になる
	炭水化物	脂質	正常な発育に必要なビタミンB1	発育に必要なビタミンB2	たんぱく質	カルシウム	神経伝達物質を作るビタミンB6	中枢神経維持に必要なビタミンB12		
エネルギー配分	60%	25%			15%					
1日の必要量(食品の目安量)	190g	36g			45g					
乳製品	400ml	10%	57%	23%	67%	40%	71%	34%	18%	48%
卵	1個	0%				4%				23%
魚	30g			6%	9%				21%	50%
肉	25g	0%	15%	28%		30%		1%	9%	2%
大豆製品	40g			4%	1%				2%	0%
緑黄色野菜	80g							43%		
淡色野菜	90g							0%		
芋	50g	10%								
海藻	10g		2%	33%	22%	10%	13%		46%	0%
きのこ	10g							10%		
果物	80kcal	13%						13%		
ごはん	100g X 3回	60%	3%	7%	2%	16%	1%	0%	7%	0%
食物油	8g	0%	22%					0%		
砂糖	10g	5%						0%		

6

どの時間にどの位食べる？

● = 食事 200ml ○ = 牛乳 200ml

時間	生活内容	量(ml)
6:00	起床	
7:00	食事+牛乳	●●
9:30	間食 牛乳+果物	○●
	遊び・散歩	
12:00	食事+牛乳	●●
	睡眠	
15:00	間食 牛乳+果物	○●
	遊び・散歩	
18:00~19:00	食事	●●
20:00~21:00	睡眠	

※体重が14kgを超えたら間食は午後1回で間に合うようになります。

1食分の中身

ごはん 1
 対 おかず 2

5

何をどれだけ食べたらよいのでしょうか (例えばこんな組み合わせ)

	ご飯類	たんぱく質の食品	野菜類	牛乳
朝	食パン 6枚切り 1枚	卵 1個	野菜 60	牛乳 50
昼	うどん 150	肉 25	野菜 50	牛乳 50
夕	ごはん 100	魚 30	豆腐 50 (納豆25g)	牛乳 50

残りの牛乳と果物を間食で取ります

間食	食品	牛乳+果物
午前10時		100 50
午後3時		150 50

保育園や幼稚園に通っているお子さんは、今日のお昼は何を食べてきたかな？
 保育園では午後のおやつも食べてきます。