

3・3ごはんて元気の国へしゅっぱーつ!

3・3ごはんとは、朝・昼・夜の3食とも、赤・黄・緑の3色をそろえる食べ方です

黄の食べ物

力や熱になる食べ物
主な栄養素: 炭水化物


ごはん


パン


めん


いも

炭水化物に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です

赤の食べ物

体をつくる食べ物
主な栄養素: たんぱく質
カルシウム


魚
魚介類


肉


卵


牛乳
乳製品


大豆
大豆製品

たんぱく質は筋肉や血液に
カルシウムは骨や歯を丈夫にします

緑の食べ物

体の調子を整える食べ物
主な栄養素: ビタミン、ミネラル
食物繊維


野菜


果物


海藻


きのこ

病気から体を守ります
また、ビタミンは赤・黄の働きを助けます

「嫌い」を「好き」へ変えるために

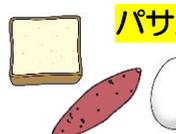
苦手な食べ物は無理強いしないことが大切です。
食べる意欲を育むように心がけましょう。



- 🌀 同じものを一緒に食べる
- 🌀 食事と会話を楽しむ
- 🌀 おいしそうに食べる姿を見せる
- 🌀 食べにくい食品は調理を工夫する
- 🌀 空腹をつくる
- 🌀 食べない食品も食卓に出す

嫌いであることを認めて理由（食べにくい、見た目、食べたことが無い、嫌な記憶があるなど）を探り、それを解消する工夫ができるとうれしいですね。

「嫌い」ではなく、奥歯が生えそろって3歳くらいまでは食べにくい食品があります

<h3 style="background-color: yellow; display: inline-block; padding: 2px;">パサパサしたもの</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>パン・さつまいも ゆでたまご など</p> <p>唾液を吸う食品は口に残って食べにくい。パンはペースト状のものを塗る。卵は刻んでタルタル状に。いもは水分を含ませる。</p> </div> </div>	<h3 style="background-color: yellow; display: inline-block; padding: 2px;">ペラペラしたもの</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>わかめ、レタス 油あげ など</p> <p>薄くてかみ切りにくい食品は、小さく刻んで加熱する。レタスは生ではなく、スープにしたり、刻んでチャーハンに。</p> </div> </div>	<h3 style="background-color: yellow; display: inline-block; padding: 2px;">バラバラしたもの</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>ブロッコリー ひき肉 など</p> <p>口の中でまとまらない食品は噛みにくいので、トロミをつける。ひき肉はハンバーグや肉団子にする。</p> </div> </div>
<h3 style="background-color: yellow; display: inline-block; padding: 2px;">弾力のあるもの</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>かまぼこ、きのこ こんにゃく、貝 など</p> <p>奥歯でかみつぶさないと食べにくい食品は無理に食べさせなくて良い。食べさせる場合は、小さく切る。</p> </div> </div>	<h3 style="background-color: yellow; display: inline-block; padding: 2px;">かたいもの</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>肉、えび、いか たこ など</p> <p>かたまり肉は食べにくいので、薄切り肉を使用する。えび、いか、たこは小さく刻むかすり身にして団子にする。</p> </div> </div>	<h3 style="background-color: yellow; display: inline-block; padding: 2px;">皮やすじが口に残るもの</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>トマト まめ など</p> <p>薄皮やすじは口に残りやすく、食べにくい。トマトは湯むきをし、豆はすじと皮を取り除く。</p> </div> </div>

今日からできる 五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることがたくさんあります。ポイントは「五感」を言葉にすること。0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。

触る



毛がちくちくする

わっ、冷たい!

育てている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触も楽しんでみましょう。

聞く



ぼりぼりするよ

ジューって聞こえるね

食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。

かぐ



いい匂い〜

チョコみたいな匂い!

食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉にしたりしてみましょう。

見る



ニンジンが星の形になってる

黄色と赤のトマトがあるね

見た目も「おいしさ」につながります。彩りや盛り付ける量を子どもと話しながら、調整していきましょう。



一緒に触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食べることへの楽しみにつながります。これも「食育」です。

味わう



酸っぱいけれどおいしいね

かむと甘いよ

「熱いけれど、おいしい!」「いつもより甘いよ」など、おいしさを言葉にしましょう。

どうやって味覚は作られる?



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されます。色々な食材の味に慣れ、味覚の幅を広げていくことが大切です。

薄味を基本に素材の味を生かすことで、味覚の経験が積み重ねられて、野菜などの苦みや酸味がある食べ物も食べられるようになってきます。

多様な味の経験が「おいしい!」の感覚を作っていきます。

個別栄養相談を行っています



メールでの相談



電話での相談

0869-24-8031

*平日8:30~17:15



市役所相談室・窓口
訪問での相談

こども・健康部 健康づくり推進課 栄養士