

3・3ごはんで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	赤の食べ物	緑の食べ物
力や熱になる食べ物 主な栄養素:炭水化物	体をつくる食べ物 主な栄養素:たんぱく質 カルシウム	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
 ごはん	 魚 魚介類	 野菜
 パン	 肉	 果物
 めん	 卵	 海藻
 いも	 大豆 大豆製品	 きのこ
 牛乳 乳製品		
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	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	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

薄味で育てよう

濃い味付けに慣れてしまうと、食塩や砂糖の摂りすぎにより、生活習慣病のリスクが高まります。将来の健康のためにも、幼児期は薄味を心がけ、食材本来の味や薄味の料理を美味しいと感じる舌を育てましょう。



うま味を活用する



汁物は具沢山にする



野菜・果物を食べる
余分な食塩の排出を促す働きがあります



乳製品のコクを活かす
幼児期にとりたいカルシウムもとれます



素材の味を活かす
生鮮食品は旬と鮮度で選ぶ



よく噛んで味わって食べる



下味をつけた揚げ物には、ソースなどはかけない



塩分の多い食事が重ならないようにする

大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとらず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要なため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

●足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。



忙しいときは、市販のおやつも OK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。

昼食

ナポリタン・スープ



果物ゼリー＋クラッカー



おやつ

おやつは、カロリーは少なく、ビタミンをプラス

昼食

ソーメン



おやつ

チーズおにぎり



おやつでは、カロリーやタンパク質をプラス

間食(おやつ)のとり方 3つのポイント

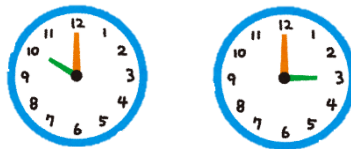
種類を考える



おにぎり、いも類、果物、乳製品
などがおすすめ

おやつ＝菓子ではありません

時間を考える



だらだら食べにならないように
食べる時間を決める

量を考える



1回分の量を取りわけて
食べすぎないようにする

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