



## 幼児期の食事の大切さ

幼児期は食生活の基礎をつくる大切な時期です。食べることでおいしさを感じ、満足感が得られます。野菜や魚、果物などの食材や、煮る、焼く、揚げるなどの様々な調理方法を取り入れた食事を経験することで、好きな食べものが増えます。さらに、家族や仲間と一緒に楽しく食べることも大切です。

### 【家族や仲間と一緒に食べましょう】

家族や友人と一緒に楽しく食べたり、おいしそうに食べている姿を見たりすると、食欲が増します。



### 【規則正しい生活リズムをつけよう】

「お腹が空く」→「よく食べる」→「すっきり出す（排便する）」→「よく活動する（遊ぶ）」→「よく寝る」というリズムが大切です。



### 【楽しく食べる工夫をしよう】

食事の準備を手伝ったり、野菜を栽培し、収穫したりする体験で、食べ物への興味を持ちます。



### 【食事の適量を知ろう】

毎日の食事を通して何をどれだけ食べるか、自分の適量が分かるようになります。

＊ 3～5 歳児の食事例 ＊

- 【主食】 ご飯 120g
- 【主菜】 魚南蛮漬 45g
- 【副菜】 南瓜とインゲン煮 60g
- 【汁物】 大森のりスープ 120g



※1・2 歳児は 8 割程度です

## ～ 白菜 ～ 今月の旬の食べもの



白菜は水分が多い野菜です。カリウムとビタミンCを多く含んでいます。

カリウムは体内の余分な塩分を排出して高血圧を予防する働きがあります。ビタミンCは免疫力を向上させるので、風邪の予防に効果があります。

新鮮な白菜の選び方は葉の巻きがしっかりしていて持った時にずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきして色が濃いものです。カットされた白菜は切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが良いでしょう。