

親子の食事 ポイントチェック

親子で毎日3食しっかり食べる習慣をつけましょう！

3～5歳頃は、1日3食とおやつ1回のリズムで！

3～5歳の食事リズム例

7:00	12:00	15:00	19:00
朝食	昼食	おやつ	夕食

One Point ★

- 毎日の食事とおやつの時間・回数を決めて
- 早寝早起き朝ごはんの習慣を
- 家族一緒に楽しく食べる食卓に

毎食の献立は、“**バランス御膳**”にあてはめながら考えるとGood★



One Point ★

- 丼物や麺類も、具材に主食・主菜・副菜が揃っていればOK！
- 外食や弁当・惣菜を選ぶ際には、組み合わせてバランス良く！
- 間食で、乳製品や果物も食べましょう

親子で薄味を心掛けましょう

離乳が完了しても、まだまだ薄味が基本です。
こどもの食事の土台となる**大人の食事の味付け**も薄味にしましょう。



調味料の入れすぎ
かけ過ぎには注意



だし旨味を活用
して美味しく調理！



ハムやソーセージなど
の加工食品は控えめに

こどものおやつは、栄養をたっぷり摂りましょう

こどものおやつの役割 = 4回目の食事

3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補いましょう！



乳製品や果物を中心に
組み合わせて♪

親子で栄養たっぷりおやつを！

家族みんなで楽しい食事の時間にしましょう

- 苦手な食べ物も出てくる時期ですが、無理強いせず
まずは **食事の時間 = 楽しみな時間** になるようにしましょう
- 家族みんなで “いただきます” “ごちそうさま” と
声を掛け合いましょ

