

おやつ（間食）は4回目の食事です

おやつは1日のエネルギー量の10～15%が適量です。
125～200kcalを目安に選びましょう。

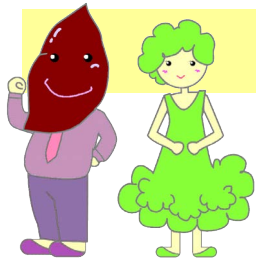
おやつ（間食）の例



おやつは3回の食事では摂りきれない栄養を補う意味があります。おやつを4回目の食事と考え、ジュースやお菓子だけでなく、栄養補給を目的とした内容になるといいですね。ただし、食べ過ぎると肥満につながることもあるので、回数や時間、量を決めて楽しみましょう。市販の菓子類や嗜好飲料は、糖分や油分の多いものがあるため、パッケージの栄養成分表示を参考にしましょう。

身長体重曲線をご存知ですか？

母子健康手帳の身長体重曲線に、身長・体重を記入しましょう。お子さんの身長と体重がバランスよく成長しているか確認できますよ。



参考情報・相談窓口はこちら

栄養士へのご相談はこちら

北部保健福祉センター 北部地域保健課 電話:06-4950-0637 ファクス:06-6428-5110
南部保健福祉センター 南部地域保健課 電話:06-6415-6342 ファクス:06-6430-6850

尼崎市ホームページ
簡単レシピ



COOKPAD



インスタグラム



2026年作成

生活リズムは 3～5歳 整っていますか？

【一例】

起床
朝食 8時までに
遊ぶ
昼食 12時頃
昼寝
間食 15時頃
遊ぶ
夕食 19時頃
就寝 21時までに

早寝・早起き・朝ごはん で元気に過ごしましょう！

3～5歳の子どもは、自分でできることが増えます。しかし、この時期は、生活リズムの乱れや、子どもの肥満などが生じやすい時期でもあります。もう一度、家族みんなで、生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を作りましょう。一日を元気に過ごすためには、21時までに寝て、7時までに起き、朝食をしっかり食べることが大切です！

いただきます！
ごちそうさま！

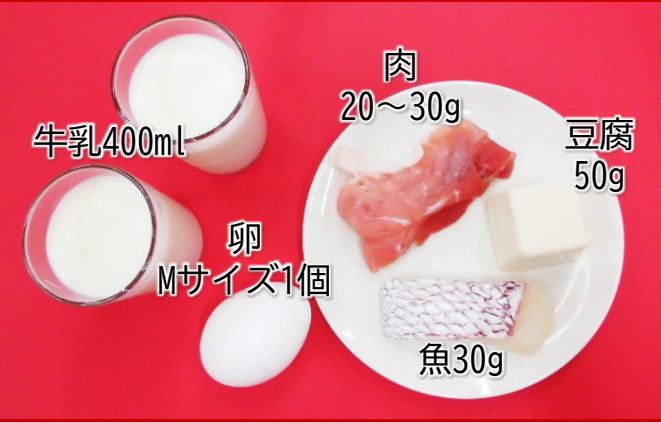
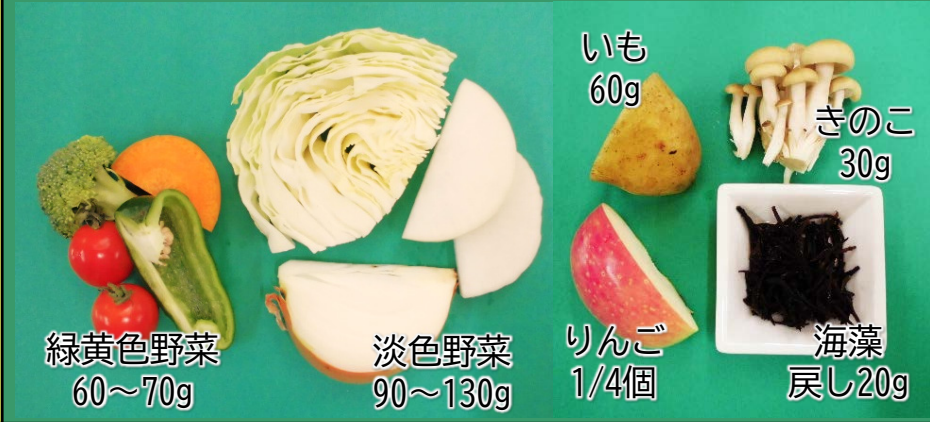


「いただきます」「ごちそうさま」を大切に、楽しい食事時間にしましょう。一人で食べるのではなく、できるだけ誰かと一緒に食事を楽しみましょう。

3歳～5歳児の1日の食事の目安

1日の栄養量の目安

エネルギー：1250～1300kcal たんぱく質：25g 脂質：28～43g カルシウム：550～600mg

1日の食品の目安量													
乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	穀類	種実類・油脂	砂糖類	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	きのこ	海藻
													
赤：血や筋肉、骨や歯を作る食べ物					黄：エネルギーのもとになる食べ物			緑：体の調子を整える食べ物					

栄養バランスの基本 赤 黄 緑

3つのグループをそろえましょう



ポイント

- ・赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べると、栄養バランスがとりやすいです。
- ・目安量が食べられない日があってもOK！翌日以降で補いましょう。
1週間で、平均して食べられるといいですね。
- ・作り置きをしたり、スーパーの総菜なども上手く使いましょう。

献立例



丼や麺類など、品数が少ない時も、3つのグループの食べ物をそろえることで、栄養バランスが整います。
全体を薄味にしたり、切り方を工夫することで、家族と同じ料理を食べられます。