

かがわまんてがんと食生活指針

～育つ世代の食生活指針(0～5歳)～

課題：正しい生活習慣を家庭から

1. 親と子の心を結ぶ乳幼児期の栄養

● 食事は愛情プラスで、ふれあいを大切に

食卓は親子の大切な団らんの場。

みんなで食べてこそ、おいしく、心も満たされるので、授乳や食事を通して親子のふれあいを大切にしましょう。

● 離乳食は味覚形成の第一歩、手作りの心を大切に

離乳期は、さまざまな食べものの味、におい、形、色、口あたりを経験し、生涯の食習慣の基礎を形成する大切な時期。

離乳食は、家庭の味を大切に、手作りを心がけましょう。



2. 子どもの食事に気配りを

● 主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせ

さん さん さんまる
3・3・30運動

1日3食、3つの器で、30食品を



飯・パン・めんなどの穀類



魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理



野菜や芋を使った料理

● 育てよう 朝ごはん大好き 讃岐っ子!

朝ごはんは、一日のスタート。

毎日朝ごはんを、できるだけ家族そろって食べましょう。



● 育てよう 野菜大好き 讃岐っ子!

野菜料理をいつも食卓に並べておき、子どもが見た目や味、においに慣れ、苦手な野菜が「食べたいもの」「好きなもの」になるタイミングを待ちましょう。

子どもといっしょに、野菜をおいしそうに食べる家族の姿も大切。

● 素材の持ち味を活かして薄味に

消化吸収機能が未熟であることや味覚の発達のためにもうす味は大切。

また、味覚の発達には、食べ物をよく噛むことも大切。

子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じた調理方法の工夫を!



3. おやつも大切、4番目の食事

●食事とおやつは時間を決めて

生活リズムの確立を促すとともに、消化吸収・しつけの面からも大切です。



朝食 AM7:00



おやつ AM10:00



昼食 PM0:00



おやつ PM3:00



夕食 PM6:00

●おやつも小さな食事 牛乳・乳製品を上手に取り入れよう

与えるおやつの量は、次の食事に影響しない程度!

3回の食事で摂りにくいカルシウム等を多く含む食品を上手に取り入れるようにしましょう。



◆カルシウムを含んだ手作りのおやつ例◆

フルーツヨーグルト



キウイフルーツ、イチゴ、バナナなど好みの果物をプレーンヨーグルトであえる。

じゃがいものチーズ焼き



1cmの厚さに切ったじゃがいもの上にスライスチーズをのせ、オーブントースターで焼く。

4. おいしく、楽しく食べて、心もからだも元気な子ども

●しっかり遊んで、しっかり食べて、ぐっすり眠ろう

空腹は何よりのご馳走!

「おなかがすく」感覚は、しっかり遊び、規則正しい食事のリズムを整えることで養われます。



●身近な食べ物に興味をもち、楽しく食べる

乳幼児期は、さまざまな食べ物と出会い、それらの食べ物に親しんでいくことによって、食べたいもの、好きなものが増えていく重要な時期にあります。

●「いただきます」「ごちそうさま」身につけて欲しい大切な習慣

食事のけじめと感謝の気持ちをあらわす言葉。

子どもは、大人の食事の仕方を見て学びます。まずは、大人が率先して手本を示しましょう。

食事のマナーは、みんなで一緒に食べてこそ身につくものです。



健康はあなたが生むもの つるもの

お問い合わせは

香川県健康福祉総務課

TEL:087-832-3273 FAX:087-806-0209

又はお近くの保健福祉事務所・保健所まで