

## 3歳児

### 食事のポイント

- 食事(1日3回)と間食(1日1~2回)の時間を決めて、食生活のリズムをつくりましょう。
- 間食(おやつ)は、3回の食事です足りないものを補うものにしましょう  
⇒お菓子や清涼飲料水に偏らないようにしましょう。
- 毎食3つの器(主食・主菜・副菜)を揃えましょう。
- 料理はうす味で、旬の食材を取り入れましょう。
- 子どもにあった大きさ・かたさに料理し、盛り付けなどにも配慮をしましょう。
- 食事の環境(テレビを消す・おもちゃを片付ける等)を整えましょう。
- 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。

#### 食事のしつけを始めましょう

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ③ 食べ物や食器で遊ばない。
- ④ よくかんで食べる
- ⑤ 食事の後には、歯みがきをする



上記のQRコードからご確認下さい。