

5歳児の
ための

すこやか子育てガイド

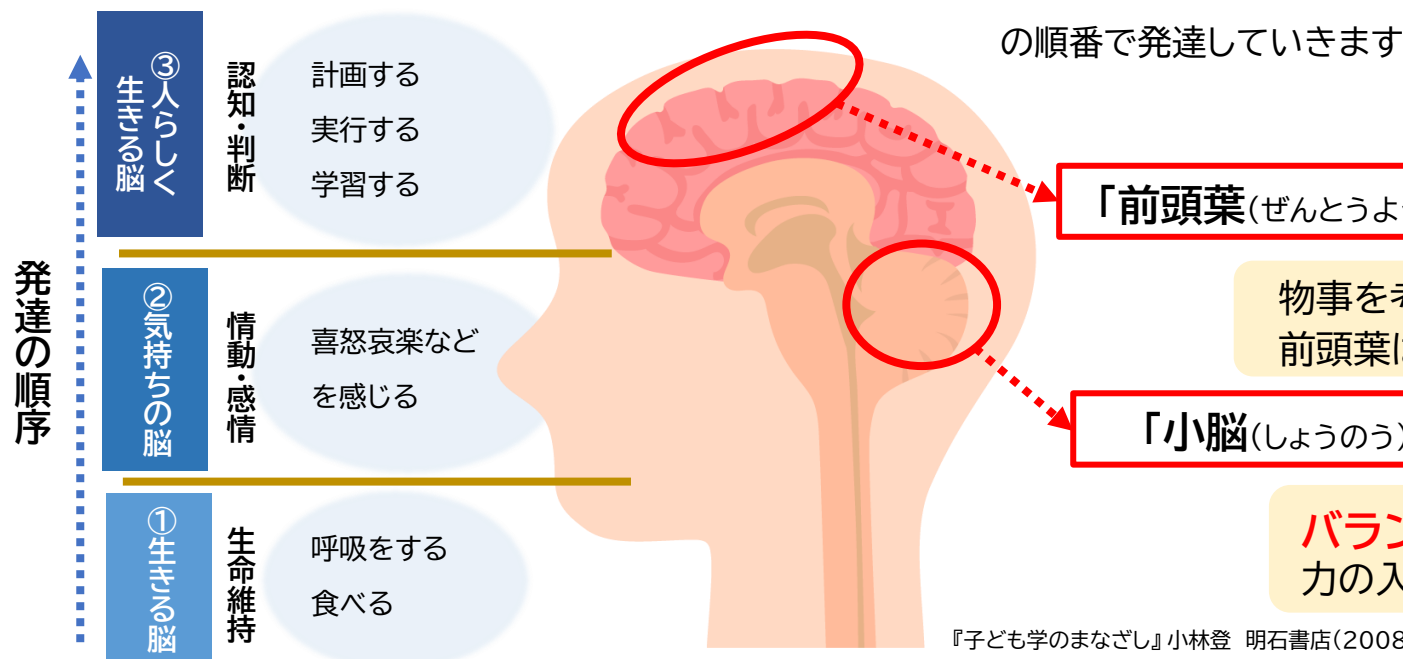


- 子どもの成長の様子は一人ひとり異なりますが、多様な経験と友達や周りの人たちとの関わりを通して、着実に成長します
- お子さんが自分らしく過ごしながら、“発達”の芽を伸ばすことができるよう、生活の中でのポイントを紹介します

■ 5歳児のいろいろな育ち … 脳は体験によって学習し育っていきます！ …

● 脳の育ち

「①生きる脳」→「②気持ちの脳」→「③人らしく生きる脳」



	生まれた時	1歳	3歳	5歳	大人(30代女性)
脳の重さ	400g	1,100g	1,300g	1,350g	1,450g

脳の重さは大人の90%に達しますが、5歳の今、そしてこれからは
脳の『質』を育てることができる大切な時期！

「前頭葉(ぜんとうよう)」

物事を考える、問題を解決する、感情をコントロールする力を管理します
前頭葉は **“やる気”や“わくわくの気持ち”の源** です

「小脳(しょうのう)」

バランス感覚、身体で覚えた記憶、運動の学習 を担当します
力の入れ具合の調節、力の入れ具合の誤りの修正など

『子ども学のまなざし』小林登 明石書店(2008)

● からだの育ち

★ 運動機能 や バランス感覚 が発達

— 身体全体を使う遊びを！ 鬼ごっこ、縄跳び、ボール遊びなど

★ 日常動作 食事・着替えなどと学習作業 はさみを使うなどが発達

— 手や指先を使う遊びを！ 折り紙、パズル、ひも通しなど

● こころの育ち

★ 成功も失敗も経験しながら、“失敗しても挑戦する気持ち”や“自信”を育みます

● ことばの育ち

★ 言葉や文字に関心をもちます

— 言葉遊びを！ しりとり、手遊び、伝言ゲームなど

★ コミュニケーション力が養われます

— 短く具体的な言葉での会話やルール遊びを！

■ 運動・睡眠・生活リズムが基本です … 未来の可能性を広げていくための土台作りをしましょう！ …

● 身体活動のめやす 1日60分

文部科学省
幼児期運動指針ガイドブック

多様な遊びが載っています！



● 脳は睡眠で成長！

3～5歳の睡眠時間

10～13時間(推奨)

テレビ・ゲーム等

スクリーンタイムは2時間以下厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023
米国睡眠医学会(American Academy of Sleep Medicine)より

● 生活リズムは朝から！



- ① カーテンを開けましょう(光の刺激)
- ② 風(新鮮な空気)を入れましょう(皮膚の刺激)
- ③ 「おはよう！」と声をかけましょう(音の刺激)

● 子どもと一緒に「食」を整えよう！

栄養素・特徴		炭水化物	脂質	たんぱく質	カルシウム	ビタミン					必要な量（めやす）		
						B1	B2	A	B6	B12			
身体での役割		エネルギー		細胞の材料	骨を作る	エネルギーを作る	細胞の増加・入れ替えの時にコビーする	脳の神経細胞を働かせる	おもな食品	大人 	5歳児 		
三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)のエネルギー配分は、大人とほぼ同じです！		59%	26%	15%								色付き…含まれている栄養素 ★…多く含まれている栄養素	
1群	最優先でとりたい食品！	必要な栄養素を全部含んでいます！								牛乳・乳製品	200ml 	400ml 	
	身体を作り、維持するために必要な ”たんぱく質”と”脂質” を多く含みます	★	★	★	★	★	★	★	たまご	1 個			
2群				★		★			魚	½切れ (50g)	40g		
				★					肉	薄切り肉なら	2～3枚 (50g)	40g	
									大豆製品	豆腐なら	1/4丁 (100g)	50g	
3群	2群を食べても 3群が入らないと 身体のたんぱく質に変身しません 身体づくりに必要な影の立役者！ すべて “植物性の食品” “食物繊維” もたくさん！ 便秘も予防します							★	緑黄色野菜	人参 トマト ほうれん草 等	150g	100g	
										淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 等	250g	140g
										いも類	じゃがいもなら	1個 (約100g)	1/2個 (約50g)
										果物	りんご¼個 と みかん1個 (80kcal)		
										きのこ	しめじ小房なら	8～10本 (50g)	5～6本 (30g)
										海藻類	海苔・ひじき	30～50g	20g
4群	”糖質”と”脂質” 生きるためのガソリン 「脳」のエネルギーは糖質のみ！	★							穀類	ご飯なら	個人によりまちまち	120g×3回	
			★	* お菓子類や甘い飲み物もこの仲間です お子さんへの与え方に配慮をしましょう					油	個人によりまちまち	大さじ1		
									砂糖	20g	10g		

日本人の食事摂取基準(2025年版)