

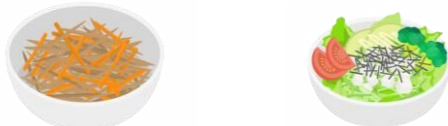
食事量の目安(幼児 3~5 歳)

1日のエネルギー量 1300kcal 位

副菜(野菜、きのこ、海藻類のおかず)

1日3~4皿程度、240g程度

※1皿の量は、大人の量が基準になり、片手に収まる位の器に入れた量70g位と考えます。子どものお皿に大人より少なく盛り付ける場合は、1/2皿と換算します。



1日に下記のものから
4つ分食べましょう

- 魚 1/2切 (約40g)
- 薄切り肉1枚 (約40g)
- 鶏もも皮つき肉 小2切 (約40g)
- ひき肉 (約40g)
- 卵 1/2個 (約30g)
- 豆腐 1/4丁 (約75g)
- 納豆 小1パック (約40g)

1食の目安量

ごはん 子ども茶碗1杯(100gくらい)

食パン 6枚切1枚(60g)

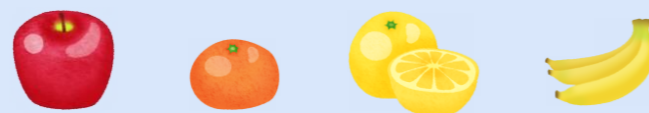
ゆで麺 1/2袋(140g)

1日の牛乳・乳製品 どれか2~3つ分



牛乳 100cc
ヨーグルト 100g
チーズ 20g

1日の果物 どれか2つ分(150g)



りんご 中1/2個
みかん 中1個
グレープフルーツ 1/2個
バナナ 中1本

1日に1杯程度、具たくさんで

子どものおやつは“小さな食事”です

子どものおやつは、食事の一部です。1日3食で不足しがちな栄養を補う役割があります。目安は1日の栄養量のおよそ10~15%(100~200kcal)です。

(例)



- ♡エネルギー・・・おにぎり、食パン、麺類の穀類、さつまいもなどの芋類など
- ♡ビタミンやミネラル・・・ヨーグルト、チーズなどの乳製品、小魚、果物など

ポイント

おやつが次の食事にひびかないように、決まった時間に適量を与えましょう。菓子類や甘い飲み物は控えめにしましょう。牛乳や麦茶などがおすすめです。