

# 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日に1杯程度、具たくさんで

## 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

## 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。