

# 幼児の食生活



## <1日の摂取目安量(g)>

☆これらを朝・昼・夕食に分けて、まんべんなく食べましょう。

食事量は、朝・昼食はしっかりと摂り、できれば夕食は軽めにしましょう。

(注)アレルギー等がある場合は、医師の指示に従ってください。

	食品分類	1~2歳		3~5歳		お母さん (18歳~49歳)	お父さん (18歳~49歳)	各食品の目安量
		男児	女児	男児	女児			
血・肉・骨になる	魚(※1)	35	30	35		100	140	魚1切=70g
	肉	25	20	25				うす切り肉1枚=30g
	卵	30		30		50	50	卵1コ=50g
	大豆・大豆製品	40	35	60		80	80	豆腐1/3丁=100g
	牛乳・乳製品	300		250		250	250~300	牛乳1本=200g
調子を整える	緑黄色野菜	60		90		150	150	ほうれん草1束=150g
	その他の野菜・海藻	120		150		200	200	きゅうり1本=100g 玉ねぎ中1/2=100g
	果物	100		150		200	200	りんご1コ=300g
力のもとになる	ごはん	220	200	340	300	400~540	660~800	子ども茶わん1杯=80g
	パン(※2)	45	40	70	60	80~110	130~160	食パン6枚切り1枚=60g
	いも類	50		60		100	100	じゃがいも中1個=100g
	砂糖	3		5		10	10	砂糖大さじ1杯=9g
	油脂	5		10		15~20	20~30	植物油大さじ1杯=13g
必要量	エネルギー(kcal)	950	900	1300	1250	1700~2050	2300~2700	

(参考:2020年版日本人の食事摂取基準)

※1 小魚や加工食品には塩分が多く含まれています。偏らず色々な食品を食べましょう。

※2 ごはん1食分をパン1食分に置き換えた場合の目安量です。

