

3歳~5歳の 食事量の目安



**子どもは
毎日消費する分+成長する分の栄養が必要!**

3~5歳のI栄養量

男子: 1,300kcal 女子: 1,250kcal
(ママのエネルギー量の約2/3量)

※参考 30~49歳女性のI栄養量
2,050kcal 日本人の食事摂取基準 2020

主食



- ごはん こども茶碗 1杯
- 食パン 6枚切り 1枚
- うどん 2/3玉

乳・乳製品(200g)

- 牛乳 1杯



目安量を参考にしながら、色々な食材を
楽しく体験していきましょう♪

主菜



- 魚 1/2~2/3切れ (40~50g)
- 肉 薄切り肉 2枚 (40g~50g)
- 卵 小 1個
- 豆腐 1/6丁 (または1パック)



副菜(1日全体で 150~200g)

- 緑黄色野菜
ほうれんそう、にんじん、
ブロッコリー など



- 色の薄い野菜
キャベツ、白菜、だいこん、
きゅうり など



- いも類
じゃがいも、さつまいも、さといも など

油脂

- 植物油 (またはバター) 大さじ1

果物(120g)

デザートなら 40g 程度



※ポイント※

- ☆「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。
- ☆1食ごとではなく、2~3日単位でバランスが良くなるように心がけましょう。
- ☆体格や食欲によって食べられるようは個人差があります。あくまで目安として考えましょう。

家族で食卓を囲みましょう♪

- ♪食事の時間は家族の方と会話をしながら、楽しみましょう。
- ♪また、箸の持ち方など、食事のマナーを伝える機会として、家族団らんの機会を大切にしましょう。

