

1~2歳の成長を支える食事



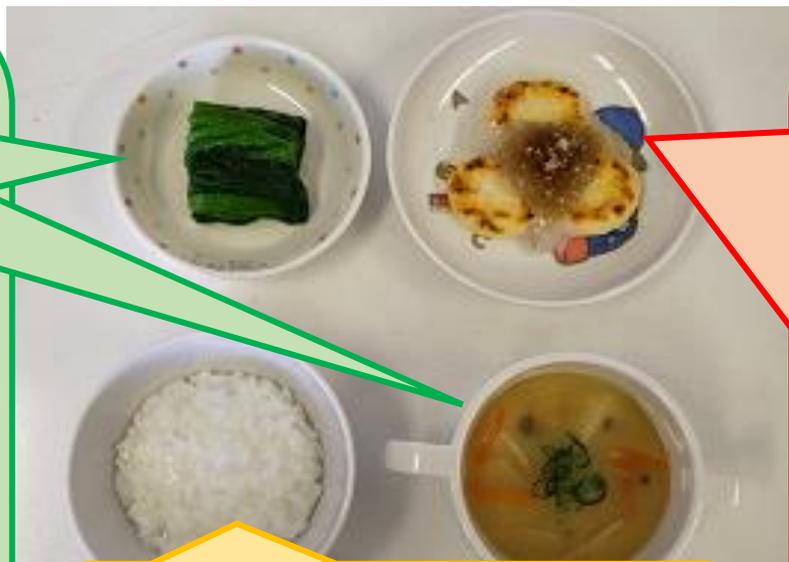
<1食の目安量>

副菜(野菜、きのこ、海藻)

ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く、免疫力を高める。



1食でお子さんの
両手1杯分



主食(ご飯・パン・麺類)

炭水化物が多くエネルギーになる。



白米 80g



食パン 8枚切り1枚



うどん 1/2玉

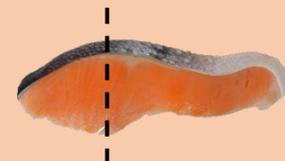
1食でどれか1つ

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質が多く、血液や筋肉、骨などを作る。



肉 薄切り1枚



魚 1/3切れ



卵 1/2個



豆腐 1/10丁

果物

ビタミン、食物繊維が豊富。

1日100gまで



バナナなら1本
(約100g)



みかんなら1個
(約100g)

牛乳・乳製品

骨や歯の材料であるカルシウムが豊富。

1日250ml程度



牛乳 200ml



ヨーグルト 50ml

濃い味付けはどうしてダメ?

- ・未熟な腎臓に負担がかかる
- ・濃い味付けしか美味しと感じなくなる
- ・ご飯が進んで肥満になりやすい

生活習慣病のリスク
が高まる!