

3~5歳 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杯の量



主食(ご飯・パン・麺類)

炭水化物が多くエネルギーになる。

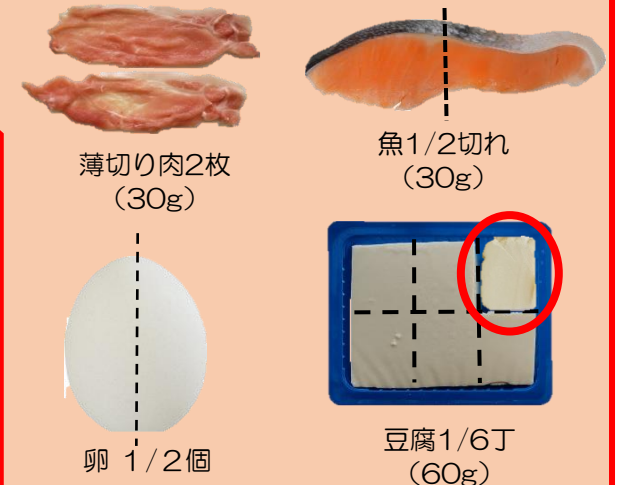


白米100g 食パン 6枚切り1枚 うどん 2/3玉

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。



薄切り肉2枚
(30g)

魚1/2切れ
(30g)

卵 1/2個

豆腐1/6丁
(60g)

1食でどれか1つ

果物

ビタミン、食物繊維が豊富。

1日120gまで



リンゴなら1/2個



いちごなら6個
(約120g)

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いと感じなくなる
- ・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!