



幼児期に「食」の基礎をつくりましょう

○朝食を毎日食べる習慣を身につけよう

○毎日三食しっかりと食べよう

○主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとろう

2019年3月策定 穴栗市食育推進計画より

●●●●●●●●●● 1日に必要なエネルギー量 ●●●●●●●●●●

1～2歳

男 子 950kcal

女 子 900kcal

3～5歳

男 子 1,300kcal

女 子 1,250kcal

1日の食事回数 3食+間食 1～2回

※（1日に必要な食品の目安になります）

	食品名	1～2才	3～5才	目安量や食品例
からだをつくる	魚	30g	40g	魚 1/2 切れ（1切れは、約 70g）
	肉	30～40g	40～50g	スライス肉：1枚（約 30g）・ハム：1枚（10g） ミンチ肉：大さじ 2（約 30g）
	卵	25～30g	30～35g	卵（中サイズ）1個：50g（加熱調理をしましょう）
	大豆製品	35～40g	40～50g	豆腐：1丁（300g）・納豆・高野豆腐
	牛乳 乳製品	200～250g	200～250g	250g＝牛乳（コップ 1 杯）＋ヨーグルト 1/2 カップ チーズ（6P チーズひと切れ＝15g）・スキムミルク
	小魚・海藻	2～5g	2～5g	しらす干し・ちりめんじゃこ・ワカメ・ひじき
体調を整える	緑黄色野菜	80g	100g	にんじん・ほうれん草・トマト ブロッコリー・ピーマンなど
	その他の野菜	110g	140g	玉ねぎ・キャベツ・大根 きゅうり・もやし・なすび・白菜など
	果 物	100g	150～200g	りんご（中）1個（約 200g）・みかん（中）1個（約 70g） バナナ（中）1本（約 100g）
力や体温になる	穀 類	200～300g	250～350g	子ども茶碗 1 杯（約 100g） パン（6 枚切）1 枚（約 65g） うどん・スパゲッティ・焼きそばなど
	いも類	30～50g	40～70g	じゃがいも（小）1 個（約 80g）・さつまいも・さといも
	さとう	5～10g	5～10g	さとう大さじ 1（約 10g）
	油 脂	5～8g	8～15g	サラダ油大さじ 1（約 13g） バター・マーガリン・マヨネーズなど