



# 1日にこれくらい食べましょう



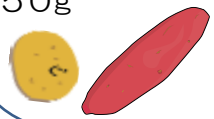
1~2歳児

## 副菜 体の調子をととのえる食品

緑黄色野菜+淡色野菜 100~200g



いも類 50g



海藻・きのこ類 (各5g)



毎日元気に、すくすく成長するためには  
**主食+主菜+副菜**をそろえ、  
バランスよく食べることが大切です



具たくさんに!

## 主菜：体をつくる食品

魚 30~40g (1/3~1/2 切れ)



肉 30~40g



卵 30g (大 1/2 個)



豆腐 30~40g  
または



納豆 10~20g (1/4~1/2P)

## 主食：体を動かすエネルギーになる食品



ごはん 80~100g (子供茶碗軽く1杯)



食パン 1枚



茹でうどん 1玉弱

大人もうすあじを  
心がけましょう

## おやつは 乳製品や果物で カルシウム、ビタミンUP!!

牛乳・乳製品 400g



果物 100~150g



(参照：「日本人の食事摂取基準 2010 年度版」、「これで安心幼児食大辞典 太田百合子監修」)