



1日にこれくらい食べましょう



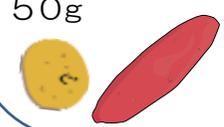
1~2歳児

副菜 汁物 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



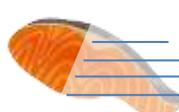
海藻・きのこ類 (各5g)



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

主菜：体をつくる食品

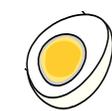
魚 30~40g (1/3~1/2 切れ)



肉 30~40g



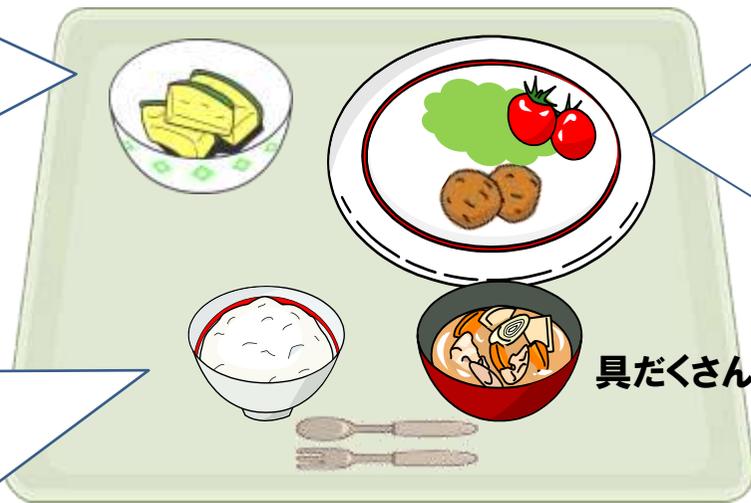
卵 30g (大 1/2 個)



豆腐 30~40g または



納豆 10~20g (1/4~1/2P)

具たくさんに！

主食：体を動かすエネルギーになる食品

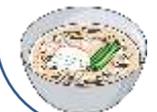
ごはん 80~100g (子供茶碗軽く1杯)



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」)