

3~5歳



# 1日にこれくらい食べましょう

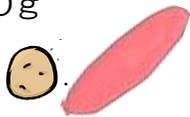


## 副菜：体の調子を 汁物：ととのえる食品

緑黄色野菜 + 淡色野菜  
200~240g



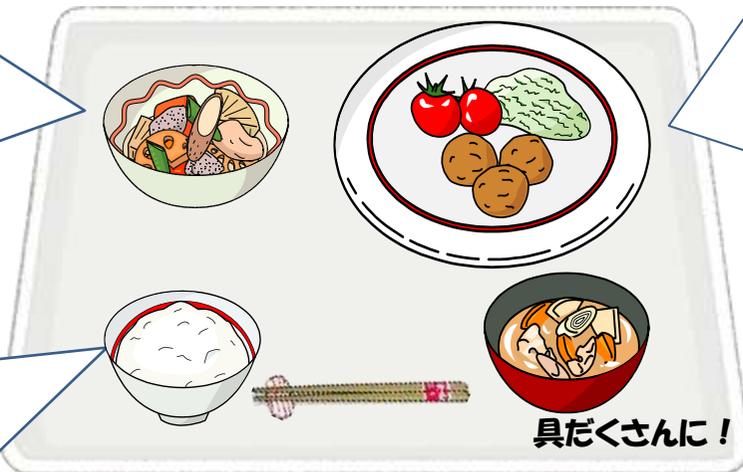
いも類  
70g



海藻・きのこ類  
(各5g)



健康で丈夫な身体をつくるには。  
**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!

## 主食：体を動かす エネルギーになる食品



ごはん  
100g~120g  
(子供茶碗1杯)



パン  
食パン1枚



麺類  
茹でうどん 約1玉

## 主菜：体をつくる食品

魚 40~50g  
(1/2切れ)



肉 40~50g



卵 50g  
(1個)



豆腐40g  
または



納豆  
10~20g  
(1/4~1/2P)

## 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

200~300mL

果物 150g



大人もうすあじを  
心がけましょう

(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」)