

♪3歳児さんが一日に食べたい摂取量の目安

主食 ~米・パン・めん~



ごはん 1杯(100~120g) × 3杯

【体や脳のエネルギーになる】

おおよそ同じエネルギーです



食パン 6枚切
1枚(60g)



うどん
2/3玉



ごはん
100g

毎食、野菜を食べよう!



主菜

~魚・肉・卵・大豆製品~



肉 30g

卵 1/2個



魚 30g
(約1/3切れ)

豆腐 60g
(納豆 1/2P)

【血や肉になる】

副菜

~緑黄色野菜・その他の野菜~



具たくさん
味噌汁



ほうれん草
の和え物



野菜の
トマト煮



野菜スープ



野菜の
煮物

※これは例です。いろんな野菜料理を食べましょう!
緑黄色野菜 80g その他の野菜 160g **計 240g**

【からだの調子を整える】

~牛乳・乳製品・小魚~

組み合わせて 400g

※例：牛乳 200cc
+ ヨーグルト 70g
+ チーズ1切れ

★チーズは塩分が多いので食べ過ぎに注意が必要です。

【骨・歯を作る
身体各機能調節】

~果物~



みかん
1個



りんご
1/6個

組み合わせて 150g
【身体各機能調節】

おやつはお菓子ではなく、食事に代わるものにしましょう



牛乳

果物

蒸しパン

チーズ

蒸し芋

ヨーグルト

野菜スティック

※牛乳コップ1杯(100cc)とさつま芋・中サイズ1/4個(50g)で1日の目安量130kcalです。

♪好き嫌いをなくす工夫 ~少しずつ食べられる食材が増えていくように~



食べにくい、噛みにくい食品はよく加熱したり細かく切る。



苦手な食品は少量ずつ好きな料理にまぜる。



苦手な食品は、週1回でもいいので必ず食卓に出し、少量でも食べられる工夫を。食べたらほめてあげましょう!