

3歳～5歳児の食事の目安

☆1日分の栄養摂取基準（日本人の食事摂取基準（2020年版）より）

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム (食塩相当量) g
男	1300	25	29～43	450	0.7	0.8	50	600	5.5	3.5未満
女	1250	25	28～42	500	0.7	0.8	50	550	5.5	3.5未満

☆1日に食べたい食品の目安

食品と目安量（例）		重量		
主食	 ごはん 子ども茶碗 1杯強	 食パン 6枚切り 1枚	 うどん 2/3玉	ごはん 100 g
				パン 60 g 麺類 170 g
主菜	 魚 40g	 豆腐 1/6丁	 豚肉もも薄切り 30g	魚介類 40 g
	 卵 1個			肉類 30 g 豆類 50 g 卵 50 g
副菜	 青菜 1株	 にんじん 2cm	 かぼちゃ 3cm角	乾燥わかめ 小さじ1/2
	 きゃべつ 1枚強	 小かぶ 1/3個	 えのきたけ	
その他	 牛乳 200ml	 ヨーグルト 100g	 りんご 1/4個	油・バター 大さじ1杯弱
	 バナナ 1本	 じゃがいも 2/3個	 さとう 小さじ2杯強	 油脂類

※牛乳・乳製品や果物は、おやつとしてとるのも良いでしょう。

※味付けは、うす味にしましょう。

健康・栄養についてのご相談は、島本町ふれあいセンター いきいき健康課へ
TEL 961-1122（※土日祝を除く、9:00～17:30）

