

3～5歳児 1回の食事量のめやす

◆適量は、年齢、性別、身体活動量によって異なります。

主食			主菜				乳製品	副菜	果物
毎食この中から 1つ 選びます			毎食この中から 1つ(～2つ) 選びます					毎食 食べましょう	1日1回 食べましょ う
ごはん (g)	食パン (枚)	めん類 (g)	魚 (g)	肉 (g)	大豆 製品 (g)	卵 (g)	乳製品 (g)	野菜・きのこ 海藻類 (g)	(g)
ごはん 100～ 110g	6枚切 1枚	うどん 100～130 (1/2～ 2/3玉)	50	30～40	30～60	50 (1個)	120	80～100	70～100

1日の食事 組み合わせ例

◆毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

しゅじやく 主食

ごはん, パン
めん類(うどん,
そば, スパゲッテ
ィ等) シリアルな
どを使った料理

しゅさい 主菜

大豆製品(豆腐,
納豆等), 魚, 卵,
肉, 乳製品(牛乳,
チーズ, ヨーグル
ト)を使った料理

ふくさい 副菜

野菜, きのこ,
海藻などを
使った料理

朝食

納豆
ごはん
野菜みそ汁

または

ゆで野菜やサラダ
牛乳
食パン
チーズ

昼食

野菜の酢の物
卵とじうどん

夕食

お浸し
肉野菜炒め
または 焼き魚
ごはん
みそ汁

【大人と子どもの栄養量の違い】

18～49歳女性

3～5歳児

エネルギー(kcal)

2/3

カルシウム(mg)

ほぼ同じ

食塩相当量(g)

1/2