

3～5歳児の食事量の目安

気になる食事バランス



食事は、**1日3食**を基本に、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べましょう！



1日の中でいろいろな食材を組み合わせるとりましょ

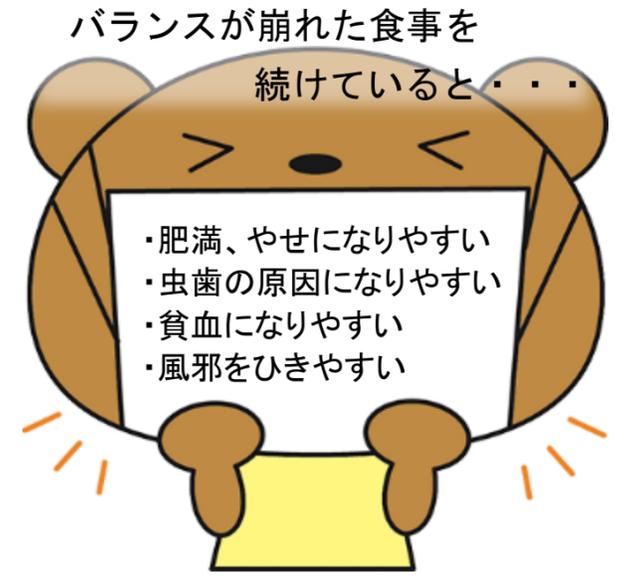
主食 エネルギー源となる	ごはん	食パン	めん	いも類
	110～130 g	5枚切 1枚	ゆで170 g	50 g
主菜 血液や筋肉・骨をつくるものになる	肉類	魚介類	卵類	豆類
	40 g	40 g	50 g	40 g 豆腐なら 1/4丁
副菜 からだの調子を整える	緑黄色野	その他の野菜		
			90 g	150 g

主食・主菜・副菜に加えて乳製品・果物もとりましょ！

砂糖や油脂類のとりすぎには気をつけましょ！

乳製品	200～300 g	
果物	120～150 g	
砂糖	5 g	
油脂類	10～12 g	

- お子さんの食生活でお心あたりはありますか？
- 好きなものや一定のものばかり食べている
 - 野菜不足
 - 外食や惣菜に頼りがち
 - おかしやジュースのとりすぎ
 - 動物性油脂のとりすぎ
 - 運動不足



こどもの好き嫌いの理由を知ろう！

- ・その日の気分
- ・食べにくい大きさや形
- ・見た目が苦手
- ・おやつを食べ過ぎ
- ・箸やフォークでつかみにくい
- ・食べたことのない味
- ・遊び食べ

生活リズムを見直しましょ

食べやすい大きさ・形、調理法に調整しましょ

小さく切って混ぜ込んだり、好きな味付けで試してみましょ

好き嫌いがあっても、一口チャレンジしてみることも大切です。一度食べなかったからといって好き嫌いだと決めつけしないで、食卓に並べましょ。様々な食感や味を知ることで、食材の幅が広がっていきます。無理強いせず、一口でも食べることができたらたくさん褒めてあげましょ。