

どんな食事・おやつがいい？

毎日何を食べたらいいのか、食事の内容について考えてみましょう。

お子さんとの会話に取り入れて、食べ物に興味を持ってもらえるといいですね。



幼児編

3つのお皿をそろえてバランスアップ！

主食のお皿	主菜のお皿	副菜のお皿
<p>ご飯 パン 麺類など</p>	<p>肉 魚 卵 大豆製品など</p>	<p>野菜 きのこと 海藻類など</p>

エネルギーの
もとになる

からだを作る
もとになる

からだの調子を
整える

毎食そろえることがむずかしい場合は
1日分の中で3つのお皿をそろえましょう。

3つのお皿にプラス！

牛乳・乳製品
(骨や歯を丈夫に！)

果物
(ビタミン、
食物繊維アップ！)



100kcal~150kcal のおやつ例



市販のお菓子は食事のかわりになるものと組み合わせましょう

3回の食事で足りない栄養は おやつ(間食)で補いましょう！

ポイント1 時間を決めましょう！

おやつが食事に影響しないよう、次の食事との
間隔を2時間位あけましょう。

お子さんの食欲や遊びの量に合わせて時間や回数を
決めましょう！

ポイント2 量を決めましょう！

おやつの適量は1日の栄養量の10~20%です。

1~2歳児 約100~200kcal

3~5歳児 約150~200kcal

※1日2回とる場合は1回50~100kcal

ポイント3 水分補給は甘くないものを！

砂糖が多く入った甘い飲み物は満腹の原因に。
麦茶や水をあげましょう。