

目 標

1日のめやす量

食べることが好きな子

毎回の食事をおいしく食べるためには

- ・食事の時間を決める
- ・食事中はテレビを消す
- ・1人ではなく家族の誰かと食べる
- ・苦手なものを残しても怒らない
- ・必ず空腹で食卓につくように
- ・お手伝いも食への興味のきっかけに
- ・天気のよい日は外遊びをする

食品	重量	めやす	食品の種類
卵	40	鶏卵小1個	鶏卵・うずらの卵
肉	30	薄切り肉約1枚	牛肉・豚肉・鶏肉 ハム・ソーセージ
魚	30	切り身1/2切れ	鮭・鯖・たら・たい・さんま あじ・貝類・えび・いか たこ・かまぼこ・ツナ
大豆製品	40	とうふ1/8丁	油揚げ・厚揚げ 納豆・豆乳・がんもどき きなこ・湯葉
乳製品	200～300	牛乳コップ1杯とヨーグルト(小)	ヨーグルト・チーズ スキムミルク 乳酸菌飲料は除く
緑黄色野菜	90	ほうれん草3株とにんじん4cm	小松菜・いんげん・トマト ブロッコリー・にら・ピーマン 青梗菜・アスパラガス
その他の野菜	120	きやべつ1枚ときゅうり2/3本	たまねぎ・もやし・大根 ごぼう・なす・枝豆 カリフラワー・白菜・かぶ
海藻きのこ	10	(乾燥したものは戻した量になります)	わかめ・ひじき・のり えのきだけ・しいたけ
果物	150	りんご中2/3個またはバナナ1本と1/2本	柑橘類・いちご・桃・柿 バナナ・パイナップル ぶどう・メロン・梨
穀類	330	こども茶碗でご飯3杯弱	パン・うどん・そば・もち パスタ・中華麺・シリアル
いも類	60	じゃがいも1/2個	さつまいも・さといも やまいも・こんにやく
油脂	10	サラダ油大さじ1杯弱	マヨネーズ・ドレッシング バター・ベーコン
種実	5	ごま小さじ1杯強	ピーナッツ・アーモンド ぎんなん・くり・くるみ
砂糖(菓子)	5	砂糖小さじ1杯	ジャム・はちみつ クラッカー・せんべい

3歳児の食事



小金井市健康課