

# 幼児期・食事の組み合わせ例

幼児期は体を作る材料や体を動かすエネルギー源となる食べ物をとること、それに十分な睡眠がそろえば子どもは体を使って元気に遊ぶことができ、丈夫な体へと成長していきます。

さらに、毎食、主食・主菜・副菜がそろうことで栄養バランスが整い、子どもの成長を促します。



	1～2歳	3～5歳	食生活のポイント
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり (40g×2個)</li> <li>玉子焼き (1個分)</li> <li>ブロッコリー (1房)</li> <li>みそ汁 (豆腐・人参・あげ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり (<u>60g</u>×2個)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝起きてから30分程時間がたつと、食欲がわき食事をしっかり食べることができます。</li> <li>主食だけではなく、主菜・副菜がそろうようにおかずも食べます。</li> </ul>
間食 (午前)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト (60g)</li> <li>バナナ (1/2本)</li> </ul>	/	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉入りうどん (1/2玉・ほうれん草・にんじん・鶏ひき肉)</li> <li>キャベツのナムル (キャベツ・ちりめんじゃこ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉入りうどん (<u>1玉弱</u>)</li> <li>+ みかん (1個)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん類や丼ものなどの単品料理は、野菜類やたんぱく質が不足しがちになるため、具材に野菜やお肉を混ぜこんだり、副菜をプラスして補います。</li> </ul>
間食 (午後)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット (2枚)</li> <li>牛乳 (100ml)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット (2枚)</li> <li>牛乳 (<u>200ml</u>)</li> <li>+ バナナ (1/2本)</li> </ul>	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん (80g)</li> <li>魚のムニエル (白身魚1/2切れ・トマト)</li> <li>かぼちゃの煮物 (かぼちゃ50g)</li> <li>コンソメスープ (玉ねぎ・にんじん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん (<u>110g</u>)</li> </ul>	

※食事量は目安です。