

4) 子どもはどのくらいの量とればいいのかいのでしょうか？



幼児の食品の目安量（1日分）～1歳6か月から6歳児～

子ども達は何をどれだけ食べたらいいのでしょうか（お母さんと比べてみました）（単位 グラム）

食品			幼児						成人 (30代母)	
			1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳		
			身長 (cm)	81	87	95	102	107	114	158
			体重 (kg)	11	12	14	16	18	20	53
第1群	乳製品	牛乳1本 200ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	200ml
	卵	Mサイズ 1個50g	50	50	50	50	50	50	50	50
第2群	魚介類	1/2切れ 50g	20	20	30	30	40	40	40	50
	肉類	薄切り肉 2～3枚50g	20	20	25	30	40	40	40	50
	大豆製品	豆腐なら 1/4丁 110g	40	40	40	50	50	50	50	110
第3群	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマトなど	60	60	80	90	100	100	100	150
	淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	70	70	90	120	140	150	150	250
	いも類	ジャガイモなら 1個100g	50	50	50	60	60	60	60	100
	果物	リンゴなら1/4個と みかん1個で 80kcal	100g	100g	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal
	きのこ	しいたけ えのき シメジなど	4	5	10	20	20	30	30	50
	海藻	のり ひじきなど	2	3	10	20	20	30	30	30～50
第4群	穀類	ご飯3杯 (450g)	軟飯 100 ×3回	ごはん 80 ×3回	ごはん 80 ×3回	ごはん 100 ×3回	ごはん 110 ×3回	ごはん 120 ×3回	個人に よりま ちまち	
	種実類 油脂	油大さじ1.5 (18g)	3	6	6	9	12	12	個人に よりま ちまち	
	砂糖類	砂糖大さじ1 (9g)	5	5	10	10	10	10	20	
調味料	塩分	塩小さじ1 (6g)	3未満	3未満	3.5未満	3.5未満	3.5未満	4.5未満	6.5未満	

※ごはん（穀類）と油の量は、動き方によって違います。

※きのこ、海藻は胃腸の働きによって違います。

たくさん動いて、ぐんぐん大きくなる子ども達、6歳までに、脳・内臓・神経の働きがほぼ大人なみになります。体は小さくても、たくさん食品が必要です。