

3～5歳児の食事

この頃の食事は、成長に欠かせない栄養を摂取するだけでなく、食事の楽しみやマナーを知るとても大切な時期です。

1日の摂取量の目安(3～5歳児)

	年齢	3～5歳児	
		食品群	目安量
力のもとになるもの	穀類	300～ 400g	(1回の量) ごはん…約120g 食パン…6枚切り 1枚 ゆであうどん…120g(約1/2玉)
	いも類	50g	じゃがいも…約1/2個
	油脂類	12g	植物油…大さじ1
体の調子をととのえる	野菜類 (海藻・きのこも含む)	200g	大人の両手 2杯弱
	果物	150g	りんご(300g)…1/2個
血・肉・骨となるもの	魚類	40g	魚切り身(90g)…約1/2切
	肉類	40g	うす切り肉…約2枚
	大豆製品	60g	豆腐…60g
	卵類	50g	卵…1個
	乳および乳製品	200～ 400g	牛乳…コップ2杯程度

この表は「日本人の食事摂取基準」(2025年版)をもとに加筆して作成したものです。

◆表中の量はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。

◆成長の目安は成長曲線で確認しましょう。

◆食物アレルギーがある場合は、医師の指示のもとにすませましょう。



栄養バランスのポイント

毎日の食卓では、「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえ、「牛乳・乳製品」、「果物」を取り入れるように意識すると栄養バランスが整いやすくなります。

1食、1日単位ではなく、数日から1週間の中で組み立てて食事のバランスを考えてみましょう！

副菜は、野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理です。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

主食は、ご飯、パン、麺類です。主に炭水化物を含み、エネルギー源になります。



乳製品は、おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。旬の果物で季節感をプラス。

主菜は、肉や魚、大豆などが主材料の料理。主にたんぱく質を含み、筋肉や血液などをつくるもとになります。