

3～5歳の幼児は、個人差も大きく一概には言えませんが、1日1250～1400kcalのエネルギーを摂ることを目安に、体の成長に合わせて調節してください。

エネルギーマンのきいろ



からだを動かす元
気のもとになるん
だよ。

おやさいマンのみどり

かぜなど病気にな
らないようにするん
だよ。



主食(3～4つ)
ごはん・パン・うどん・パスタ

副菜(4つ)
やさい・きのこ・かいそう・いも

もりもりマンのあか



からだの血や筋
肉や骨をつくる
んだよ。

くだもの

ぎせつのくだものは
おいしいね(2つ)



主菜(3つ)
さかな・にく・たまご・とうふ

ぎゅうにゅう

おやつのときにのもうね
(2つ)



▼ どのグループに入るか、間食の主な材料から判断します

主食

お菓子、たこ焼き(小麦粉)

副菜

大学芋(さつまいも)

幼児1日のエネルギーは1250～1400kcalです。おやつからの摂取は10～20%が目安。それ以上は食べすぎだよ。

★おやつの中でも、お菓子や清涼飲料水など5つのグループに入らないものは摂りすぎないように注意しましょう！！