

幼児のための

# 食事バランスガイド

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。

主食(3～4つ)  
ごはん・パン・うどん・パスタ

## 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。

副菜(4つ)  
やさい・きのこ・かいそう・いも

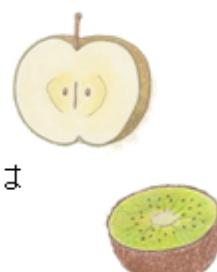
## もりもりマンのあか



からだの血や筋肉や骨をつくるんだよ。

主菜(3つ)  
さかな・にく・たまご・とうふ

## くだもの



きせつのくだものはおいしいね(2つ)



## ぎゅうにゅう

おやつのときにもうね(2つ)

▼ どこ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！！