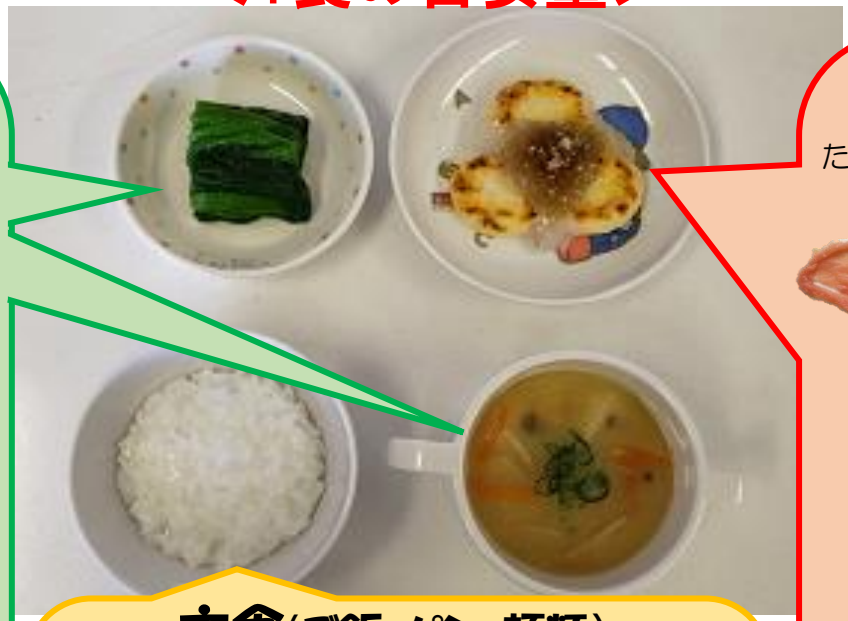
1～2歳の成長を支える食事

令和7年度 弘前市こども家庭センター

＜1食の目安量＞



副菜(野菜、きのこ、海藻)

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整える。

1食でお子さんの両手1杯分

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質を多く含み、筋肉や血液を作る。

肉 薄切り1枚

魚 1/3切れ

卵 1/2個

豆腐 1/10丁

1食でどれか1つ

主食(ご飯・パン・麺類)

炭水化物を多く含み、体や脳のエネルギーになる。

白米 80g

食パン 8枚切り1枚

うどん 1/2玉

1食でどれか1つ

果物

ビタミン、食物繊維が豊富。

1日100gまで

バナナなら1本（約100g）

みかんなら1個（約100ｇ）

牛乳・乳製品

骨や歯の材料であるカルシウムが豊富。

1日250ml程度

牛乳 200ml

ヨーグルト 50ml

濃い味付けはどうしてダメ？

- 未熟な腎臓に負担がかかる
- 濃い味付けしか美味しいと感じなくなる
- ご飯が進んで肥満になりやすい

生活習慣病のリスクが高まる！