

3～5歳 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。

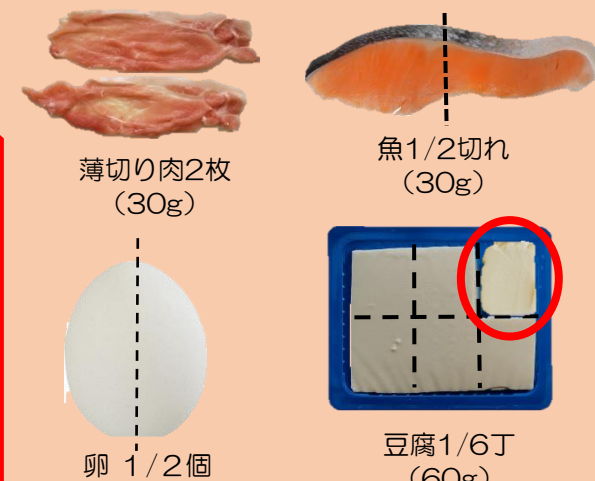


1食でお子さんの
両手1杯半の量



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。



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100g 食パン 6枚切り1枚 うどん 2/3玉

1食でどれか1つ

果物

ビタミン、食物繊維が豊富。

1日120gまで



リンゴなら1/2個



いちご なら6個
(約120g)

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！