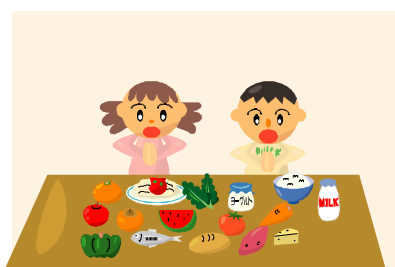


3～5歳児の1日にとりたい食品の目安量



	食品群と1日の目安量	主な食品
あ か い ろ	【1群】 魚 40g (1/2切) 肉 30g 卵 50g (小1個) 豆腐 50g (1/6丁)	
	【2群】 牛乳 300cc (コップ1～2杯) 海藻類 1g	
み ど り い ろ	【3群】 緑黄色野菜 60g	
	【4群】 淡色野菜 100g 果物 150g	
き い ろ	【5群】 ごはん1回分: 100～110g 食パン1回分: 6枚切1枚 いも類 50g 砂糖 20g (大さじ2杯強)	
	【6群】 油 15g (大さじ1杯)	



3～5歳児：1250～1300kcal 「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より

いろいろバランスよく食べようね！

大津市健康推進課

