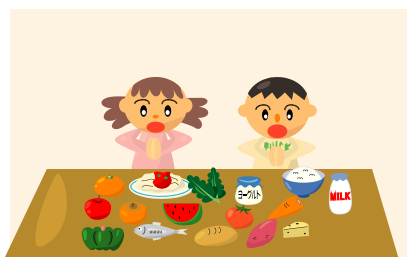


# 3～5歳児の1日にとりたい食品の目安量



	食品群と1日の目安量	主な食品
あ か い ろ	<b>【1群】</b> 魚 40g (1/2切) 肉 30g 卵 50g (小1個) 豆腐 50g (1/6丁)	
	<b>【2群】</b> 牛乳 300cc (コップ1～2杯) 海藻類 1g	
み ど り い ろ	<b>【3群】</b> 緑黄色野菜 60g	
	<b>【4群】</b> 淡色野菜 100g 果物 150g	
き い ろ	<b>【5群】</b> 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)	
	<b>【6群】</b> 油 15g (大さじ1杯)	



3～5歳児：1250～1300kcal 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

いろいろバランスよく食べようね！

大津市母子保健課

