

給食だより（5号）

令和 7 年 1 月
佐倉市役所こども保育課

食事の質と量について



前回に引き続き、令和 5 年 1 1 月に実施した食生活調査の結果をもとに、日々抱える疑問や不安にお答えし、悩みを解消するための方法を紹介します。

第4回目は、「食事の質と量」についてです。

「好き嫌い・食ベムラがあってあまり食べてくれない」「今の食事量で足りているの」「何をどのくらい食べたらいいの」等、幼児期の食事の食品選びや食事量には様々な悩みがあります。この頃ならではの食の好みや、成長の過程、興味の持ち方などを理解し、食事を楽しみながら、成長期を支えるよい食習慣を身につけていきましょう♪

＊ ＊ 1 日の目安量の食品 ＊ ＊

働き	食 品		1～2 歳児	3～5 歳児
熱 や 力 に な る も の	穀 類	米	80g(子ども茶碗軽く 1 杯)	110g(子ども茶碗 1 杯強)
		パン	40g(8 枚切り 1 枚)	60g(6 枚切り 1 枚)
		めん類	80g(ゆでうどん 1/3 玉)	100g(ゆでうどん 1/2 玉)
	い も		30～50g(じゃがいも 1/4 個)	50～70g(じゃがいも 1/2 個)
	砂 糖		5g(大さじ 1/2 強)	7g(大さじ 1 弱)
	油脂類		8g(小さじ 2)	12～15g(大さじ 1 杯)
血 肉 骨 に な る も の	卵		25～30g(L 1/2 個強)	40～50g(L 3/4 個)
	大豆製品		20～30g(豆腐 1/10 丁)	40～50g(豆腐 1/5 丁)
	乳製品		200～300g 牛乳 200ml と ヨーグルト 1 個	200～300g 牛乳 200ml と ヨーグルト 1 個
	魚 類		20～30g (切り身 1/3)	40～50g (切り身 1/2)
	肉 類		20～30g 鶏もも肉 小 2 個 ひき肉 大さじ 1.5	40～50g 鶏もも肉 小 3 個 ひき肉 大さじ 2～3
体 の 調 子 を 整 え る も の	色の濃い野菜		80～100g (小鉢 1 杯)	100～120g (小鉢 1 杯強)
	その他の野菜		80～100g (小鉢 1 杯)	100～120g (小鉢 1 杯強)
	果 実		80～100g (みかん 1 個)	100～150g (りんご 1/2 個)
	きのこ・海藻		適宜	適宜

食べる量は個人差があるため、目安量はあくまで一つの目安と考えます。

成長曲線などを参考に、身長・体重が右肩上がりになっているか、また体調も確認しましょう。

＊ ＊ 1 日の目安量の組み合わせ例 ＊ ＊

理想としては、主食（炭水化物）、主菜（たんぱく源）、副菜（野菜類）を毎食そろえたいところですが、なかなかむずかしいものです。まずは 1 日単位でのバランスを意識してみましょう。



「カルシウム」と「鉄」を積極的に摂取しましょう！

成長期のお子さまには、骨や歯を形成する「カルシウム」と血液中の酸素を運ぶ「鉄」が重要です。この 2 つの栄養素は不足しがちですので、意識して食卓に並べてみましょう。

カルシウム



乳製品は体内でカルシウムの吸収率のよい食品です。牛乳やヨーグルトなどを、毎日とることを基本にしましょう。乳製品の他にも、小魚や青菜に大豆製品、海藻類、種実類に含まれています。ごはんや汁物などの普段の食事に、素干しのさくらえびや炒りごまを小さじ 1 杯プラスするなど、手軽な方法で少量ずつ加えてみるのもいいですね。

鉄

多くは主菜になる食品、赤身の魚や肉やレバーなどに含まれています。動物性の鉄を食事に取り入れるよう心がけましょう。他、色の濃い「緑黄色野菜類」にも植物性の鉄が含まれています。植物性の鉄は、主菜になる食品のたんぱく質や、果物などのビタミン C といっしょに食べると体の中で吸収率がアップします。

食卓を囲んで取り分けごはん ♡

おとなのごはんをベースに、“食材の大きさやかたさを変える”“薄めの味付けにする”といった工夫をして「取り分けられる」メニューにすると、親子で同じごはんが食べられます。

おとなの食事から取り分けて作ると、手間が減るだけではありません。おとなが「おいしい！」と食べているものにお子さまは興味をひかれますし、なにより、同じものを食べていることがお子さまにとっても嬉しいものです。食事は、質や量も大切ですが、ともに食卓を囲んで、嬉しい・楽しい時間を共有することも大切です ♡