

子どもたちの“発育・発達に応じた食事の内容”について

“食事の基本”を意識しよう

- 子どもたちの成長には、さまざまな栄養素が相互に関係しています。
- 子どもたちの発育・発達に必要な栄養を摂取するためには、**主食、主菜、副菜**をそろえることが基本となります。

主食

【炭水化物・脂質】
ごはん・パン・めん・油 など
からだを動かすエネルギーとなる

主菜

【たんぱく質】
肉・魚・卵・豆・乳製品 など
からだをつくる

副菜(汁物)

【ビタミン・ミネラル】
野菜・きのこ・果物 など
からだの調子を整える

副菜



主菜

主食

汁物

子どもたちに必要な栄養量

- 食事の量は、年齢、性別、活動量によって、一人一人必要な量が異なります。
- 身長や体重を確認しながら、食事の内容や量を調整することが大切です。
- 朝食の欠食や甘いお菓子や飲み物などのとりすぎ等によって、しっかりと食事がとれないと、成長に必要な栄養が不足してしまいますので、注意が必要です。
- 成長期に特に必要となる栄養素や不足しがちな栄養素については、意識して食べるようにしましょう。

【意識して取り入れたい栄養素】

エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 食物繊維 | 鉄

間食の活用

- 間食には、食事ではとりきれなかった栄養を補うという役割があります。
- 特に、消化器官の発達が未熟である幼少期では、間食も大切な食事になります。
- 発育・発達に必要な栄養を補うためにも、間食を上手に活用しましょう。

ごはん・パン・いも



乳製品



野菜・果物

