

先月の生活カードのご協力ありがとうございました。朝はバタバタしてしまい、中々時間が取れず、パンやおにぎりだけになってしまう事もあると思いますが、出来ればバランスよく食べて欲しいですね！今回は、食事の量について補足したいと思います。

食事の量

離乳食が終わると、何をどれくらい食べればいいのか不安になるかもしれません。おおよその必要カロリーを知って、バランスよく栄養をとりましょう。

1日に必要なカロリーは？

1日に必要なカロリーは、体格や運動量によってちがいます。成人女性（身体活動レベル：ふつう）の1日の必要カロリーは2050kcalなので、1～2歳ならお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが食事量の目安になります。

● 幼児の1日のエネルギー必要量 約半分

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal
6～7歳	1450kcal	1550kcal

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より）



● 1食の目安

	1～2歳	3～5歳
ごはん	子ども茶碗1杯	子ども茶碗1杯強
主菜	鮭切り身1/3	鮭切り身1/2
副菜	野菜・果物・乳製品など、	
汁物	量よりも栄養バランスが大切です。	

不足しがちな栄養素は？

授乳が終わると、健康な骨や体をつくるのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。バランスよく栄養をとるため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、さまざまな食材にトライしてみてください。