



# 食事だより

2025年 3月

彦根市  
子ども未来部  
幼児課

## バランスのよい食事ってどんな食事？

バランスのよい献立のコツは、主食・主菜・副菜をそろえることです。毎日の料理の内容や質によって多少のばらつきはありますが、主食・主菜・副菜の3つがそろえば、栄養バランスは格段によくなります。

### 主食

主に、炭水化物を多く含んでいて、体を動かすためのエネルギーになります。

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類 など



### 主菜

主に、たんぱく質を多く含む食材を使ったおかずです。体を作り、骨を伸ばすためにも重要な役割を果たします。

- ・肉類
- ・魚類
- ・卵
- ・大豆製品 など



### 副菜

主に、ビタミンやミネラルが豊富な食材を使ったおかずです。栄養の吸収を助け、体の調子をよくするために大切です。

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻 など



### 牛乳・乳製品、果物

食事だけでは不足しやすい栄養素(カルシウムやビタミン)を補ったり、水分を補給したり、季節感や彩りなど食生活の豊かさにも影響しています。



### おやつも貴重な栄養源！

一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつも栄養源の一つです。

スナック菓子や甘いお菓子ばかりでなく、チーズやヨーグルト、果物、おにぎりなど食事で不足しがちなものも選びましょう。

### 〇配膳でバランスチェック〇

左手前にご飯(主食)、右手前に汁物(副菜)、左奥に副菜、右奥に主菜を置く和食の配膳を意識すると、主食・主菜・副菜がそろっていることを確認できます。

子どもたちに、配膳のお手伝いをしてもらいましょう！



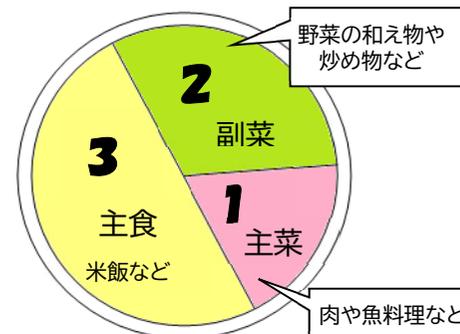
今年度も残り一か月となりました。子どもたちは、一年間で心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。  
新年度に向けて、生活リズムや食事のバランスを整えましょう！

## 量はどれくらい食べたらいい？

一日に必要なエネルギー量は、幼児期(3~5歳児)が約1,300kcal、乳児期(1~2歳児)は約900kcalです。大人の男性は、約2,700kcal、女性は約2,000kcalなので、幼児期では、お母さんの分量より少し多めが目安となります。

子どもは、胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。主菜を食べすぎると、副菜が食べられなくなってしまうこともあります。これを防ぐために、表面積比で、**主食:主菜:副菜=3:1:2**になるように心がけましょう。

食事量には個人差がありますが、たくさん食べる子ども、少食の子ども、必要な栄養素をバランスよく食べることができます。



## 一食当たりの目安量(3~5歳児)

### 主食(どれか一つ)

- ・米飯…子ども茶碗1杯
- ・食パン…6枚切り1枚
- ・うどん…2/3玉

### 主菜(どれか一つ)

- ・魚…切り身 1/2 切
- ・肉…鶏唐揚げ用2個程度
- ・卵…1個
- ・納豆…1パック

### 副菜(合計)

- ・緑黄色野菜…30g程度
- ・淡色野菜…50g程度
- ・芋…20g程度
- ・きのこ・海藻類…適量

### その他(一日当たり)

- ・牛乳・乳製品  
…200~300g程度
- ・果物…150g程度

3~5歳と年齢に幅があること、個人差があることに注意しましょう！  
過不足があっても、前後の食事や次の日の食事で調整すれば問題ありません。  
食材選びの参考にしてください。