

こどもの成長に理想的な食事の摂り方「食事バランス」を

副菜(ふくさい)

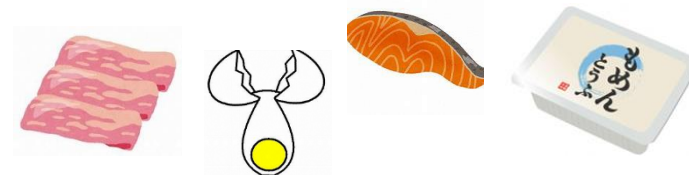
野菜、海藻、きのこ、いも



身体の調子を整える
ビタミン・ミネラル源

主菜(しゅさい)

魚、卵、肉、大豆製品



身体をつくるもとになる
たんぱく質

主食(しゅしょく)

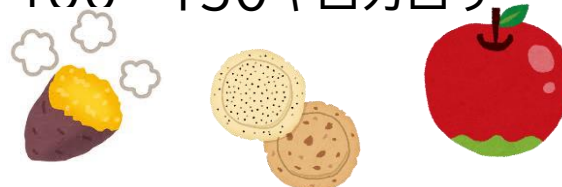
ごはん、パン、麺



エネルギーのもとになる
炭水化物



幼児期はおやつを1日1回～2回
100～150キロカロリー



その他

果物、牛乳・乳製品



足りない栄養素を補う