

5月の食育ワンポイント

1～2歳児何をどのくらい食べたらいいの？

1～2歳児の1日の推定エネルギー必要量

男の子 950kcal | 女の子 900kcal

【参照】日本人の食事摂取基準（2020年版-厚生労働省）

1～2歳児の食べる量の目安は、「お母さんの半分」と言われています。



参考 活動量にもよりますが、女性の1日の推定エネルギー必要量は
18～29歳 1,700～2,300kcal | 30～49歳 1,750～2,350kcal

栄養バランスの良い食事の基本

主食：ご飯・パン・うどん等 活動的に過ごすために必要不可欠です

主菜：肉・魚・卵・大豆製品 筋肉や臓器、皮膚、髪の毛などカラダの主成分
酵素やホルモンの材料にもなります。不足すると免疫力が低下し、
病気への抵抗力が弱くなってしまいます

副菜：野菜・きのこ・海藻 体内でのさまざまな代謝をサポートし
カラダの機能の維持、腸内環境を整えます

食事の基本パターン基本は大人と同じです

「主食・主菜・副菜・汁もの」のがそろっていれば大丈夫です。

3回の食事と1～2回のおやつで食べる食品の一例と量の目安です。



1～2歳児

	食品分類	1日の食事量の目安	食品の種類と目安量
主食	穀類	270～300g	・ごはん(子ども用茶碗1杯分)
			・パン(8枚切り食パン1枚)
			・ゆでうどん(1/3玉)
主菜	卵	25g	・1/2個分
	肉	15～20g	・赤身ひき肉大さじ1または薄切り肉 2/3枚
	魚	30g	・切り身1/3切れ
	大豆製品	35g	・納豆20gまたは豆腐1/10丁
副菜	緑黄色野菜	80g	にんじん、ほうれん草、ブロッコリーなど
	淡色野菜	80～100g	白菜、キャベツ、大根、きゅうりなど
	海藻・きのこ類	10g	しいたけ、わかめ、青のりなど
	いも類	30～50g	じゃが芋1/3個またはさつま芋1/5本
	果物	100g	りんご1/3個またはバナナ1本
その他	牛乳・乳製品	200～300g	牛乳200mlとヨーグルト1/2個など
	油脂類	8g	植物油小さじ2

あくまでも目安です。お子さんの成長や食欲に応じて、調節してください。