

子どもの食育 ～子どもの食事は大人と違う？～

資料 1

1. 今日の朝ごはんのメニューを書いてみましょう

	メニュー	使った食材
子ども		
大人		

2. なぜ食べることが必要でしょうか？

- ・生まれたばかりの赤ちゃんの細胞 個 ・大人の細胞 個

細胞が生き続けるためと、体を動かすために食べることが必要。

子どもの場合は、 のためにも、食べることが必要。

3. 朝ごはんの食品を下の表に当てはめてみましょう。

	1 群 乳製品 卵	2 群 魚、肉、 大豆製品	3 群 野菜、いも類、果物、 きのこ、海藻	4 群 穀物（主食） 砂糖類、油類	調味料 砂糖や油 以外の 調味料
	体を作る材料になるもの		体の調子を調えるもの	体のエネルギー源	
子ども					
大人					

↑朝ごはんの食材を上に入れてみましょう。バランスよく食べられていますか？

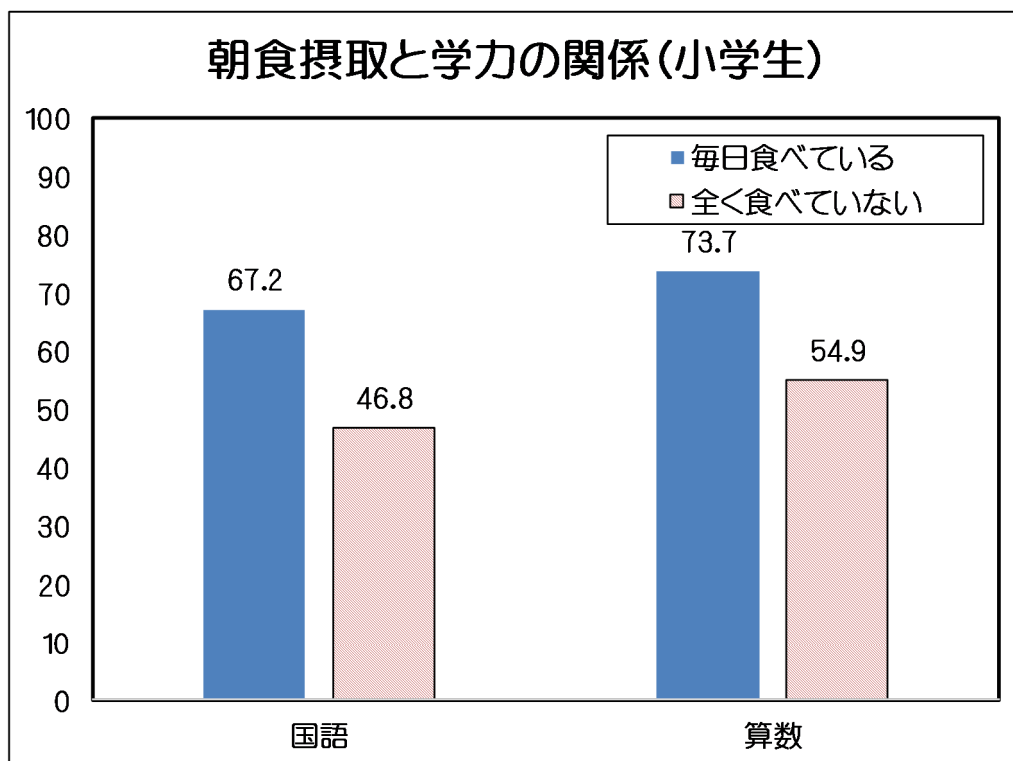
※わかりにくい食品の仲間わけ

- ・大豆製品： えだまめ→3群 みそ、しょうゆ→調味料
- ・マヨネーズ→4群 ・ピーナッツ、アーモンド、くるみなどナッツ類→4群

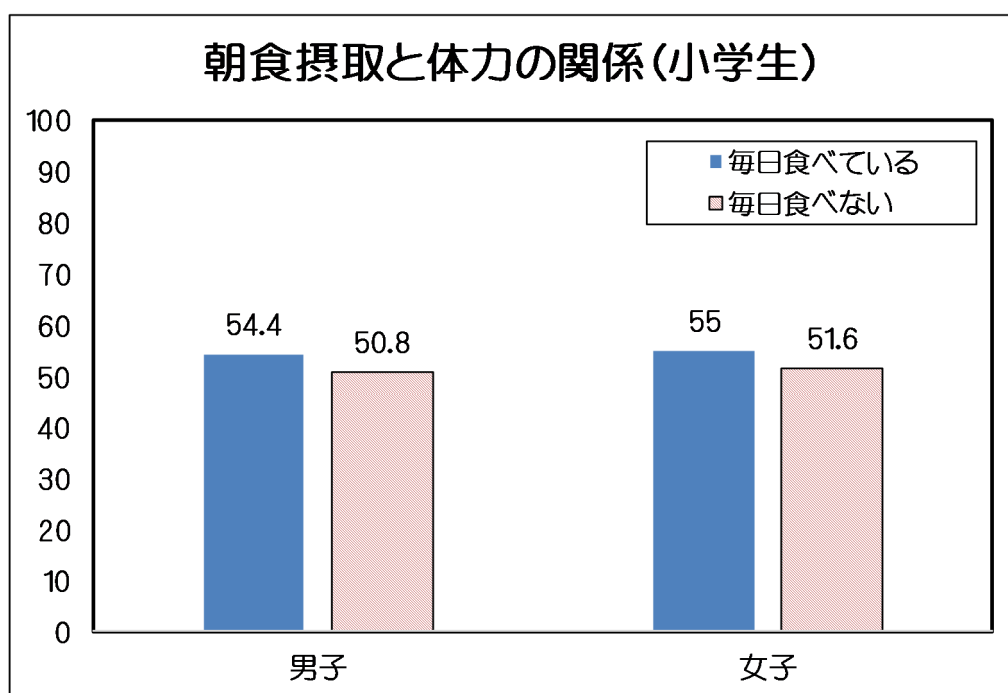
4. 何をどれだけ食べればよいでしょう？

働き		食品	1～2歳児	3～4歳児	5～6歳児	小学生		中学生	高校生	成人	
						低学年	高学年				
身長を伸ばしたり内臓をつくり免疫力を高める細胞を増やしたり細胞の入れ替えの材料	1群	乳・乳製品 	牛乳 1本200ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	200ml	
		卵 	Mサイズ 1個50g	40～50g	50g	50g	50g	50g	50g	Lサイズ 1個	
	2群	魚 	1切れ 70g	20～30g	30～40g	40～50g	60g	70g	80g	80g	70g
		肉 	薄切り肉 3枚70g	20～25g	25～30g	40g	60g	70g	80g	80g	70g
		大豆製品 	豆腐なら 小1個150g	40g	40～50g	50～80g	80g	80g	100g	100g	150g
★ ★ ビタミンA・Cは体づくりの吸収をお助けマンで出す	3群	緑黄色野菜 	人参 ほうれん草 トマトなど	60g	80～90g	100g	100g	120g			
		淡色野菜 	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	70～75g	90～120g	140g	170g	230g			
		いも類 	じゃがいも 中1個100g	50g	50～60g	60～80g	80g	100g	100g	100g	100g
		海藻 	わかめ ひじき のりなど	もどして 2～5g	もどして 10～20g	もどして 20g	もどして 30g	もどして 30g	もどして 50g	もどして 50g	もどして 50g
		きのこ 	しいたけ えのき しめじなど	5g	10～20g	30g	30g	30g	50g	50g	50g
		果物 	80kcalの目安 ・バナナ1本 ・りんご1/2個 ・みかん2個	100g	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal
食べ過ぎるとエネルギー源	4群	穀類 	ごはん 軽く1杯 100g	ごはん 80～ 100g×3	ごはん 100～ 110g×3	ごはん 120～ 130g×3	ごはん 190×3g	ごはん 250×3g	男 250g×3 女 230g×3	男 280g×3 女 230g×3	個人により まちまち
		砂糖 	大さじ1で 9g	5g	10g	10g	20g	20g	20g	20g	20g
		油 	大さじ1で 12g	6g	8～10g	12g	20g	20g	20g	20g	個人により まちまち
調味料	塩 	塩小さじ1で 6g	3.0g未満	3.5g未満	3.5～4.5g 未満	5.0g未満	6.0g未満	男7.0g未満 女6.5g未満	男7.5g未満 女6.5g未満	男7.5g未満 女6.5g未満 高血圧6g未満	

★ 大人の両手1杯分の生野菜がおおよそ 100g になります。



文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」



文部科学省「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

**早ね、早起き、朝ごはん
勉強、運動、仕事の効率アップ★**

