

阪神版 1～2歳向け食事バランスガイド

運動でコマが安定
回転することで初めてコマが安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

水・お茶
水やお茶といった水分はコマの軸のように、食事には欠かせません。



コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分です。バランスを考えて適度にとることが大切です。

油脂・調味料は、料理の中で使用されているので、特に示されていません。

「主食・副菜・主菜・牛乳/乳製品・果物」の5つに料理を区分し1日にどれだけ食べるかは「つ」という単位で示しています。(同じ料理区分・同じ分量(つ)の料理と交換できます。)

1日分

主食
(ご飯・パン・麺)

2.5～3つ

副菜
(野菜・海藻)
(きのこ・芋)

3つ

主菜
(肉・魚)
(卵・大豆)

2.5つ

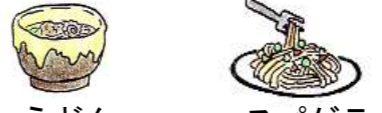
牛乳・乳製品
2～3つ

果物
1つ

料理例 (下記の分量は大人一人前相当量を目安としています)

1つ分

 ご飯1杯・おにぎり1個・食パン1枚・ロールパン2個・コーンフレーク40g


2つ分

 うどん・スパゲティ


1つ分

 ほうれん草お浸し・かぼちゃ煮物・きんぴらごぼう・ひじき・茹ブロッコリー

1つ分

 トマト・ポテトサラダ・具だくさんの味噌汁
 2つ分
 野菜炒め・コロケ

1つ分

 冷や奴・納豆・卵焼き

2つ分

 煮魚・焼き魚・ムニエル・エビフライ・ハムエッグ

3つ分

 肉団子・ハンバーグ・豚肉の照り焼き

1つ分

 ヨーグルト・スライスチーズ・棒チーズ
 2つ分
 牛乳コップ1杯

1つ分

 リンゴ半個・バナナ1本・みかん1個・ぶどう1/2房・いちぢく2個・柿1個