

今月のアクション：  
野菜を多く食べる。(350g目指して)  
→快便につなげる。

目安量

	6~7 歳	8~9 歳	10~ 11歳	12~ 14歳	15~ 17歳
ごはん(g)	150	180	215	250	300
食パン					
6枚切(60g)	1枚半	2枚	2枚強	2.5枚	3枚強
ロールパン					
1個:30g	2.5個強	3個強	4個弱	4.5個	5個強
中華麺					
1人前: 生130g	0.7人前	0.8人前	1人前	1人前強	大盛り
うどん					
1人前: ゆで250g	1人前	1人前強	大盛り弱	大盛り強	2人前
そば					
1人前: ゆで170g	1人前強	大盛り弱	大盛り強	2人前弱	2人前強

★大盛り: 1.5人前

ごはんに対して、  
パンや麺類の量はどのくら  
いですか？

体が大きい場合も、  
同年齢の量を目安にするの  
ですか？

ジュニア向けサプリメントは  
飲ませていいですか？

9月の付箋

牛乳の飲みすぎは、  
問題ないですか？

子供向け資料には、  
ルビをふっていただけると  
助かります。

タンパク質の消化には、負  
担がかかるとのこと、  
ネバネバ系で食べやすい  
メニューがあったら教えて  
ください。