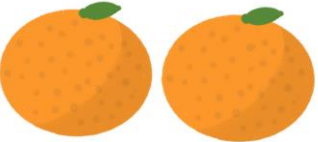


果物の子どもの目安量（1日分の量です。）

◎3歳以上からは、大人の1日分と同量です。

◎必要以上に食べすぎると、食事の量に影響する場合があります。



	1～2歳児の必要量 (大人の1日量の半分)	3歳～の必要量 (大人の1日量と同量)
バナナ	中1/2本 (50g) 	中1本 (100g) 
りんご	中1/4個 (75g) 	中1/2個 (150g) 
みかん	中1個 (95g) 	中2個 (190g) 
いちご	6粒程 (125g) 	12粒程 (250g) 
すいか	3cm角切り3個分 (130g) 	3cm角切り6個分 (260g) 
柿	中1/2個 (75g) 	中1個 (150g) 

(参考：2020年版 日本人の食事摂取基準)

※重量は、皮や種などを含めない量です。(重さの目安は、Mサイズの卵1個=50g)

果物を食べるときに気をつけたいこと

(嚙む練習) やわらかいものは、一口より大きく切り、前歯でかじりとらせます。

(誤飲防止) 食べる時大人は目を離さないように、ブドウや種のあるものは特に注意しましょう。

(食物アレルギーの発症への注意)

初めて食べるものは、口の中がイガイガしないか、息苦しくないか、口の周りが赤くならないかなど食べている時の異変がないか注意しながら、少量ずつ与えましょう。