

## 子どもの目安量(果物) (それぞれ1日分の量です)

大人の1日量と子どもの1日量比べてみよう

単位 g

果物名	目安量	1～2歳までの必要量 (大人の半分量)	3歳～大人の1日量 (80kcal分の量)
巨峰		40 (3粒)	80
バナナ		50 (1/2本)	100
パイナップル		70	140 
いよかん 		75 (1/2個)	150
さくらんぼ		75	150
キーウifフルーツ 		75 (2/3個)	150
ぶどう		75 (1/2房)	150
りんご		75 (1/4個)	150
柿		75 (1/2個)	150
みかん		95 (1個)	190
オレンジ		100 (1/2個)	200
なし		100 (1/4個)	200
びわ		100 (2個)	200
もも 		100 (1/2個)	200
メロン		100 (中1/8個)	200
なつみかん		105 (1/2個)	210
グレープフルーツ		115 (1/2個)	230
いちご		125 (6個)	250
すいか		130	260

※重量は皮や種などを除いた実際に食べられる量です。