

## 果物 子どものめやす量（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 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
キーウィフルーツ	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。