

小学生(8~11歳)の 1日に必要なエネルギー・栄養素の例

	8~9歳			10~11歳	
	男児	女児		男児	女児
エネルギー	1,850kcal	1,700kcal	エネルギー	2,250kcal	2,100kcal
炭水化物	278g	255g	炭水化物	338g	315g
食物繊維	11g	11g	食物繊維	13g	13g
脂質	51g	47g	脂質	63g	58g
たんぱく質	60g	55g	たんぱく質	72g	68g
カルシウム	650mg	750mg	カルシウム	700mg	750mg
鉄	7mg	7.5mg	鉄	8.5mg	12mg
カリウム	2,000mg	2,000mg	カリウム	2,200mg	2,000mg
亜鉛	6mg	5mg	亜鉛	7mg	6mg
ビタミンA	500 μ g	500 μ g	ビタミンA	600 μ g	600 μ g
ビタミンB1	1mg	0.9mg	ビタミンB1	1.2mg	1.1mg
ビタミンB2	1.1mg	1mg	ビタミンB2	1.4mg	1.3mg
ビタミンC	70mg	70mg	ビタミンC	85mg	85mg
ビタミンD	5 μ g	6 μ g	ビタミンD	6.5 μ g	8 μ g
ビタミンE	5mg	5mg	ビタミンE	5.5mg	5.5mg
食塩相当量	5g	5g	食塩相当量	6g	6g

※年齢別の数値は日本人の食事摂取基準(2020年版)の参照体位(日本人の年齢区分別の平均体位)を元に設定しております。
1日の運動量によっても違いがありますので、あくまでも1つの目安としてお役立てください。