



えいよう

# 栄養バランスを

# チェックしてみよう!






ぜんかい しりょう りんじきゅうぎょうちゅう しょくせいかつ しょくじ しゅしょく しゅさい ふくさい  
 前回の資料「臨時休業中の食生活」では、食事は、主食・主菜・副菜  
 をそろえると栄養バランスがとりやすくなることをお話ししました。  
 こんかい じっさい しょくじ しゅしょく しゅさい ふくさい  
 今回は、実際の食事で主食・主菜・副菜がそろっているかをチェックして  
 みましょう。

食べたものに○をつけてみましょう。

しゅしょく しゅさい ふくさい  
主食・主菜・副菜がそろったかな?

がつ 月 日にち 日 ( )



	あさごはん	ひるごはん	ゆうごはん
	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)
	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)
	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう・にゅうせいひん(ヨーグルトなど)		<input type="checkbox"/> くだもの

## ?チェックできたかな?



- たとえば、ツナのサンドイッチとサラダを食べたときは、主食(パン)と主菜(ツナ)、副菜(サラダ)に○がつけられます。
- 一日のうちでぎゅうにゅうを飲んだら、ぎゅうにゅう・にゅうせいひんに○がつけられます。
- がつかなかった口がある人は、次の食事では○がつくようにチャレンジしましょう!
- チェックを続けたい人は、チェックシートを準備しましたので、使ってくださいね。

はやね はやお きそくただ しよくせいかつ こころ  
**早寝・早起き・規則正しい食生活を心がけ、**  
 めんえきりよく たか  
**免疫力を高めましょう。**



しょくじ じゅんび まえ た まえ  
 ● 食事の準備をする前、食べる前は、  
 てをせっけんでよく洗いましょう。

小山市教育委員会 学校教育課



# つづけてチャレンジ!

食べたものに○をつけてみましょう。主食・主菜・副菜がそろったかな？



		あさごはん	ひるごはん	ゆうごはん
が 月	( )	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)
		<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)
		<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)
		<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう・にゅうせいひん(ヨーグルトなど)		<input type="checkbox"/> くだもの



		あさごはん	ひるごはん	ゆうごはん
が 月	( )	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)
		<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)
		<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)
		<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう・にゅうせいひん(ヨーグルトなど)		<input type="checkbox"/> くだもの



		あさごはん	ひるごはん	ゆうごはん
が 月	( )	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど)
		<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)	<input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど)
		<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)	<input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など)
		<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう・にゅうせいひん(ヨーグルトなど)		<input type="checkbox"/> くだもの

