



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 しゅじょく 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 しゅじょく 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。

しゅじょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜がそろったかな？

がつ 月 にち 日 ()



	あさごはん	ひるごはん	ゆうごはん
	<input type="checkbox"/> 主食(しゅじょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅじょく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅじょく) (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
 手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

