



えいよう

栄養バランスを

チェックしてみよう!



ぜんかい しりよう りんじぎゅうぎょうちゅう 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ました。
 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。

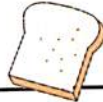
主食・主菜・副菜がそろったかな?



1 2 3 4...



か 月 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 きぞくただ しょくせいかつ 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。



- 食事の準備をする前、食べる前は、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

