

栄養バランスを考えて、組み合わせてみよう。

組み合わせを考えて食べることで、おいしくバランスのとれた食事になります。
また、野菜の摂り方についても工夫してみましょう。

カップ麺^{めん} 1食に何を組み合わせようか。

ハンバーガーとコーラに何を組み合わせようか。



みなさんは、ふだん食事にどのくらい時間をかけていますか？

栄養バランスを考えて料理を作ることも、食べることも大切ですが、ゆっくり味わって食べたり会話をしながら食べたりすることも、食事の楽しみの一つですね。

休みの日に、みんなそろって、ゆったりと食事を楽しんでみませんか。

休日の食事をチェック!!

すききらいを
いったら、
30品目に
ならないな!?



- ◎7ページの食品分類表を参考にして、
休日の食事を点検してみよう。
一番とりにくいのは、どの分類でしょう？

	献立名	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	おもにエネルギー のもとになる食品
記入例	ごはん とうふとわかめのみそ汁 目玉焼き ピーマンソテー	とうふ たまご わかめ	ピーマン	ごはん あぶら
朝食				
昼食				
夕食				
	食品数の合計	品目	品目	品目

分類にかたよりなく、一日に30品目がめやすです。

◎チェック表を見て、感想を書いてみよう。

- ・朝食、昼食、夕食の一食ごとの栄養バランスはとれていましたか？
- ・この日の三食合計で見たときのバランスはどうでしたか？