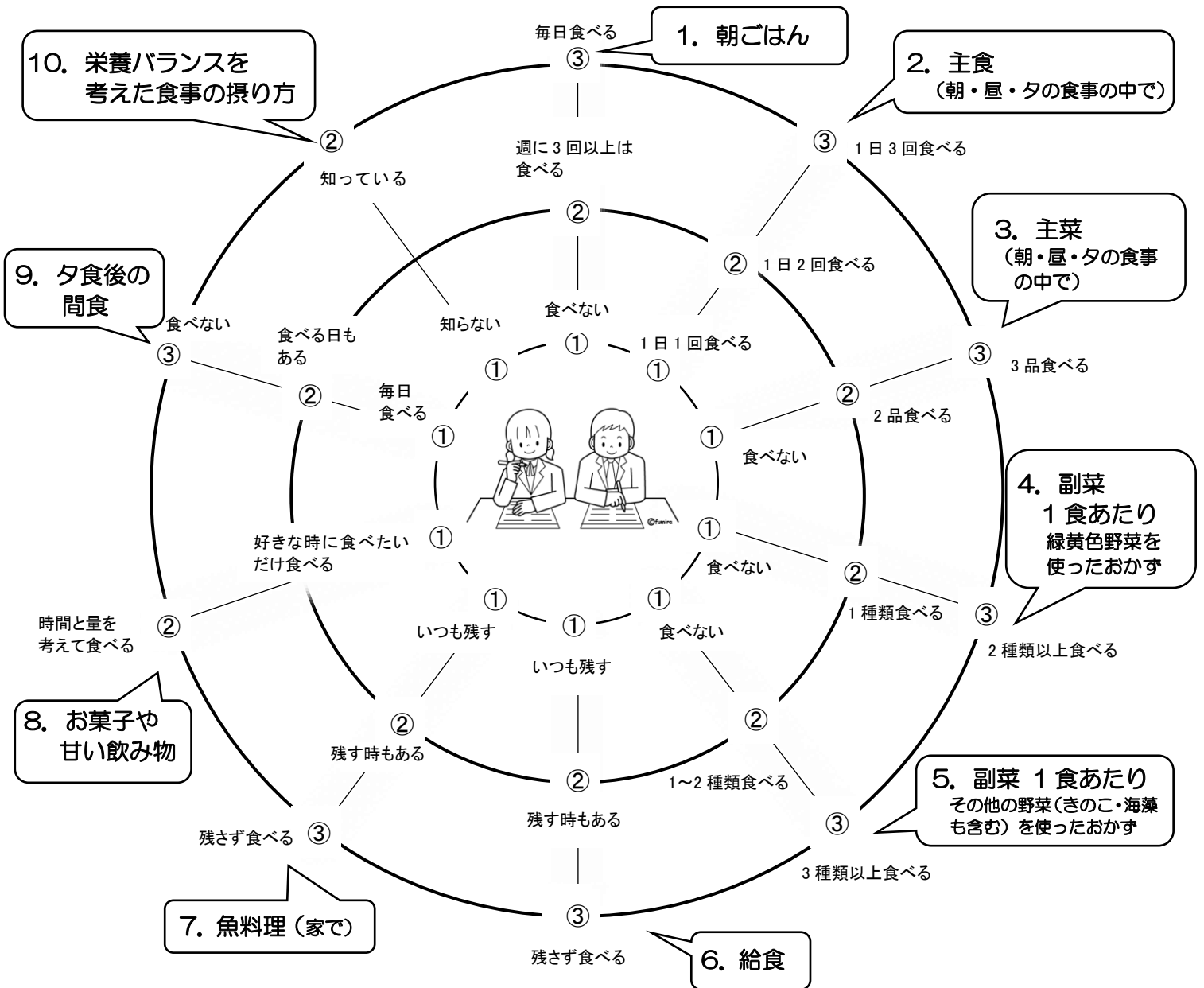




氏名 _____ (年 組) 実施日 年 月 日

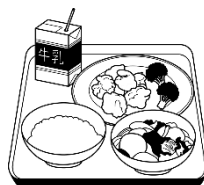
当てはまる番号に丸をつきましょう。つけたら隣どうしを線でつないでみましょう。
一番外側の円に近いほど、よい生活習慣です。へこんだところを見なおしてみましょう。



主食・主菜・副菜って？

	食べ物	働き
主食	ごはん、パン、麺など	体のエネルギーのもとになる栄養素がたくさん入っているよ。
主菜	肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)など	血や筋肉、骨、歯を作る栄養素がたくさん入っているよ。
副菜	野菜、果物、きのこ、海藻 など	体の調子をととのえてくれる栄養素がたくさん入っているよ。

栄養のバランスを考えた食事とは、
主食・主菜・副菜をそろえた食事のことです。
学校給食をもとに考えてみるとわかりやすいよ。
三食しっかり、バランスよく食べられると、
とてもいいね。



気づいたこと