


( ) 弁当

 ここが POINT!

実践してみたの感想(家族からの言葉があれば書こう)

友達からのコメント

写真をはろう

自己評価

- 1.味 (A B C D)
- 2.彩 (A B C D)
- 3.栄養 (A B C D)
- 4.食材 (A B C D)

所要時間 ( )分

栄養のバランスチェック

食品群	基準量 (g)		摂取量 (g)	過不足
	女	男		
第1群	乳・乳製品	110	133	
	卵	17		
第2群	魚介・肉	33	54	
	豆・豆製品	23	34	
第3群	野菜	117		
	いも類	33		
	くだもの	67		
第4群	穀類	107	127	
	砂糖	3~4		
	油脂	6~10		

基準量・・・生活活動レベル、17歳男女、1日当たりの1/3量

食材チェック

旬の食材	佐賀県産の食材

不足分は朝と晩で補おう!



° ° ° ° ° ( ^-^ ) 授業の感想を書こう ( ^-^ ) ° ° ° ° °

自分に出来ることは何だろう?

