

テーマ:きょうの昼食から、あなたの食の実態を探ろう



メニュー品数 ()				
満足度	A	B	C	D
理由				

食の安全性の面からみてみよう。

Q1) 地域の食材が入っていますか?

はい いいえ わからない	佐賀県の農産物	地産地消のいいところ

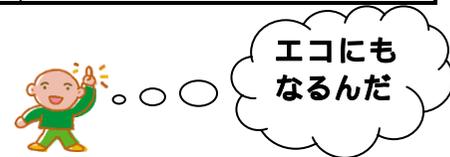


生産者名(生産地)
表示から情報を
読み取ろう!



Q2) 旬のものが入っていますか?

はい	いいえ	旬の食材	旬産旬消のいいところ



栄養の面からみてみよう。

Q1) 主食・主菜・副菜は入っていますか? (はい いいえ)

Q2) 食事摂取基準から栄養バランスをみてみよう。

栄養素 おかず	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム g	ビタミンC mg
ごはん					
合計					
過不足					
男子1食	917	22	20~30	283	33
女子1食	733	17	16~24	217	33

男子(女子)1食は、16~18歳の生活活動量(普通)の1日分の目標量の1/3としている。



次回の弁当の日に向けて、献立を考えよう。

テーマ	
メニュー	
食材	

