

こ 子どもの食育 しよくいく ～こ 子どもの食事は大人とちがう？～ おとな

プリント 1

なまえ
名前

1. きょう
 今日
 あさ
 朝
 ごはん
 はん
 は、なに
 何
 た
 を食べましたか？
 した
 下の
 か
 □に書いてみましょう

た 食べたもの	れい 例
	・ごはん ・とうふ、たまねぎ、わかめのみそしる ・めだまやき ・ぎゅうにゅう 牛乳

2. どうして
 た
 食べるのかな？
 こた
 （答えが分かったら、
 わ
 書きましょう）
 か

① や をするため ② を
 おお
 大きくするため

↑ おとな
 大人とは、ちがう
 ぶぶん
 部分です

3. あさ
 朝
 ごはん
 はんで
 た
 食べたものを
 した
 下の
 ひょう
 表
 さが
 から探して、○をつけましょう。

な か ま わ け	からだ つく ざいりよう 体を作る材料になるもの					からだ ちょうし ととの 体の調子を調えるもの						からだ うご げん 体を動かすエネルギー源		
	にゅうせいひん 乳製品	たまご	さかな 魚	にく 肉	だいず 大豆製品	こい色 やさい 野菜	うすい色 やさい 野菜	いも類	くだもの	きのこ	かいそう 海藻	しゅよく 主食	さとう	あぶら
食 た べ た も の	ぎゅうにゅう 牛乳	たまご	さかな 魚	にく 肉	とうふ 豆腐	にんじん	たま 玉ねぎ	じゃがいも	バナナ	しめじ	わかめ	ごはん	さとう	あぶら
	ヨーグルト		えび		なっとう 納豆	ほうれん草	キャベツ	さつまいも	リンゴ	しいたけ	こんぶ	パン	ジャム	バター
	チーズ		いか かい貝		おあげ	ブロッコリー	もやし はくさい白菜	さといも	みかん	えのき	ひじき のり	めん	ジュース	マヨネーズ
						かぼちゃ	きゅうり		ぶどう			シリアル	ゼリー	スナックがし
						トマト							あまいおかし	

バランスよく
 た
 食べられているかな？
 あさ
 朝
 から
 3つの仲間
 なかま
 がそろうとぱっちり！

4. 1日に何をどれくらい食べるといいかな？

	しょうひん めやす 食品(目安)		しょうがくせい 小学生		ちゅうがくせい 中学生	こうこうせい 高校生	おとな 大人
			ねん 1～3年	ねん 4～6年			
からだ をつく 材料に なるもの	にゅうせいひん 乳製品 	ぎゅうにゅう 牛乳 ほん 1本200ml	400ml	400ml	400ml	400ml	200ml
	たまご 卵 	Mサイズ 1コ50g	50g	50g	50g	50g	Lサイズ こ 1個
	さかな 魚 	き 1切れ 70g	60g	70g	80g	80g	70g
	にく 肉 	うすぎ にく 薄切り肉 まい 3枚70g	60g	70g	80g	80g	70g
	だいず 大豆 せいひん 製品 	とうふ 豆腐なら しょうこ 小1個150g	80g	80g	100g	100g	150g
からだ の ちょうし を ととの えるもの	★ りよくおうしょく 緑黄色 やさい 野菜 	にんじん ほうれん草 人参 ほうれん草 トマトなど	100g	120g			
	★ たんしょく 淡色 やさい 野菜 	だいこん はくさい 大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	100g	230g			
	るい いも類 	じゃがいも ちゅうこ 中1個100g	60g	100g	100g	100g	100g
	かいそう 海藻 	わかめ、ひじき のりなど	もどして 30g	もどして 30g	もどして 50g	もどして 50g	もどして 50g
	きのこ 	しいたけ、えのき しめじなど	30g	30g	50g	50g	50g
	くだもの 果物 	ぼん バナナ1本はんぶん または りんご半分 または みかん2コ	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal
からだ を うご かす エネ ルギ ー	しゅしょく 主食 	ごはん かる ばい ごはん軽く1杯で 100g	ごはん 190 × 3g	ごはん 250 × 3g	おとこ 男250g × 3 おんな 女230g × 3	おとこ 男280g × 3 おんな 女230g × 3	こじん 個人により まちまち
	さとう 砂糖 	おお 大さじ1で 9g	20g	20g	20g	20g	20g
	あぶら 油 	おお 大さじ1で 12g	20g	20g	20g	20g	こじん 個人により まちまち
ちょうみりょう 調味料	しお 塩 	こ 小さじ1で 6g	5.0g未満	6.0g未満	男7.0g未満 女6.5g未満	男7.5g未満 女6.5g未満	男7.5g未満 女6.5g未満 高血圧6g未満

★ 大人の両手1杯分の生野菜がおよそ 100g になります。