

なまえ
名前

1. 今日きょうの朝あさごはんは、何なにを食たべましたか? 下したの□に書かいてみましょう

食 <small>た</small> べたもの	例
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. どうして食たべるのかな? (答こたえが分わかったら、書かきましょう)

- ① や をするたため ② を大おおきくするたため

↑ 大おとな人とは、ちがう部ぶぶん分ぶんです

3. 朝あさごはんで食たべたものを下したの表ひょうから探さがして、○をつけましょう。

な か ま わ け	からだ つく ざいりょう 体を作る材料になるもの					からだ ちょうじ ととの 体の調子を調えるもの					からだ うご 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	いろ こい色の 野菜	いろ うすい色の 野菜	るい いも類	くだもの	きのこ	かいそう 海藻	しゅじゅく 主食	さとう	あぶら
食 <small>た</small> 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 なっとう 納豆	にんじん ほうれん草	たま 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも さつまいも	バナナ リンゴ	しめじ しいたけ	わかめ こんぶ	ごはん	さとう	あぶら
	ヨーグルト		えび		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	めん	ジュース	マヨネーズ	
	チーズ		いか かい 貝			かぼちゃ	白 菜		ぶどう		のり	シリアル	ゼリー	スナックがし
						トマト	きゅうり					あまいおかし		

バランスよく食たべられているかな? 朝あさから3つの仲なな間まがそろうとばっちり!

4. 1日に何をどれくらい食べるといいかな？

	しょくひん 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 をつくる 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 1個
	 さかな 魚	き 1/2切れ 50g	60g	70g	80g	80g	70g
	 にく 肉	うすぎ にく 薄切り肉 まい 2~3枚50g	60g	70g	80g	80g	70g
	 だいず 大豆 せいひん 製品	とうふ 豆腐なら ちよう 1/4丁110g	80g	80g	100g	100g	150g
からだ の 調子を 調えるもの	 りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	にんじん 人参 ほうれん草 トマトなど	100g おとな て ぱい 大人の手1杯	150g おとな て ぱいはん 大人の手1杯半			
	 たんしよく 淡色 やさい 野菜	だいこん ほうさい 大根 白菜 キャベツ たま 玉ねぎなど	170g おとな て ぱい 大人の手2杯	250g おとな て ぱいはん 大人の手2杯半			
	 るい いも類	じゃがいも ちゆうこ 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	ほん バナナ1本ほんぶん または りんご半分 または みかん2コ	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal
からだ を動かす エネルギー	 しゅしよく 主食	ごはん かる ぱい ごはん軽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
ちょうみりよう 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