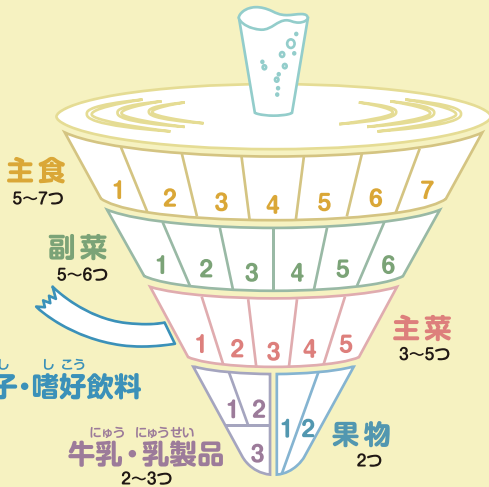


主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物 をバランスよく組み合わせて『コマ』をきれいに回しましょう。

じぶんの適量『コマ』チェック!

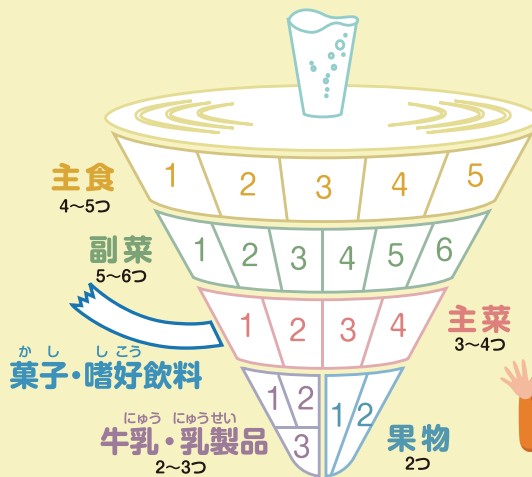
男子(10~11才)用

女子(10~11才)用



1日に必要なエネルギー  
2000~2400キロカロリー

菓子・嗜好飲料



1日に必要なエネルギー  
1400~2000キロカロリー



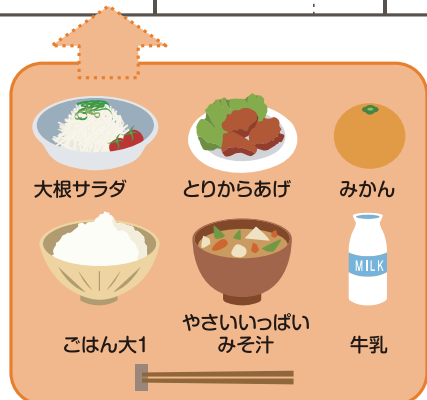
1日分の食事を書きだして数えてみよう

月 日

1日の適量	主食	つ	副菜	つ	主菜	つ	牛乳・乳製品	つ	果物	つ
朝ごはん										
昼ごはん										
おやつ										
夕ごはん										
1日の合計	主食合計		副菜合計		主菜合計		牛乳・乳製品 合計		果物合計	

【数え方の例】給食メニューで数えると...

昼ごはん	ごはん	2	大根サラダ やさいいっぱい みそ汁	2	からあげ	2	牛乳	2	みかん	1
------	-----	---	-------------------------	---	------	---	----	---	-----	---



食べた「料理」を「1つ」「2つ」って「つ」で数えて、何をどれだけ食べたらいいか考えるんだね!



バランスが悪いとたおれるよ~

