

# 食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド 学 習 シ ー ル

## 【シールの使い方】

小学5年生(10～11歳)の主食・副菜・主菜の適量は活動量によってそれぞれちがいます。

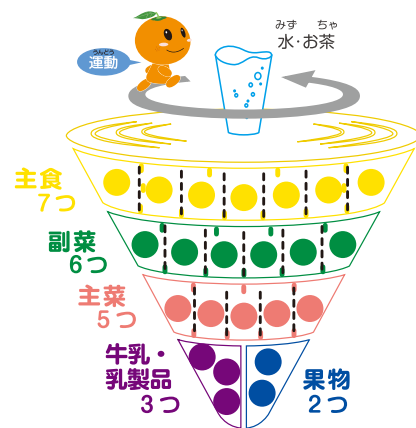
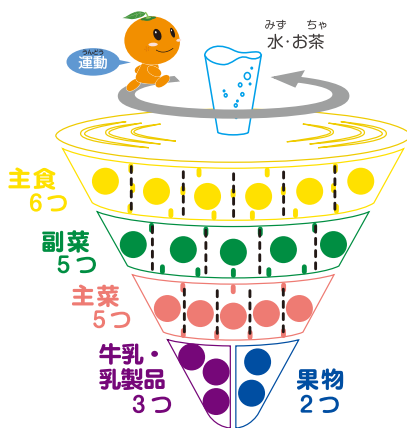
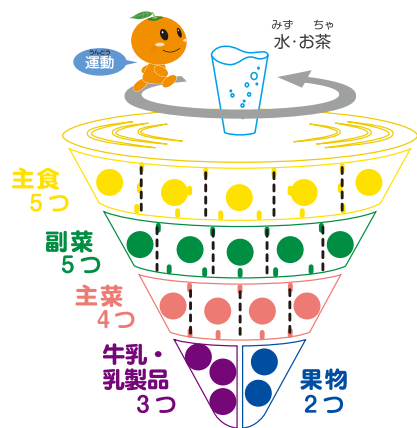
(牛乳・乳製品の適量3つ、果物の適量2つはみんな同じです。)

自分に当てはまる適量を知り、1日の食事の合計の数だけ、下のコマを参考にシールをはってみよう！  
適量分のシールが全部はれたら、バランスがとれた食事になっているよ。シールが残ったらその分が足りていないよ。

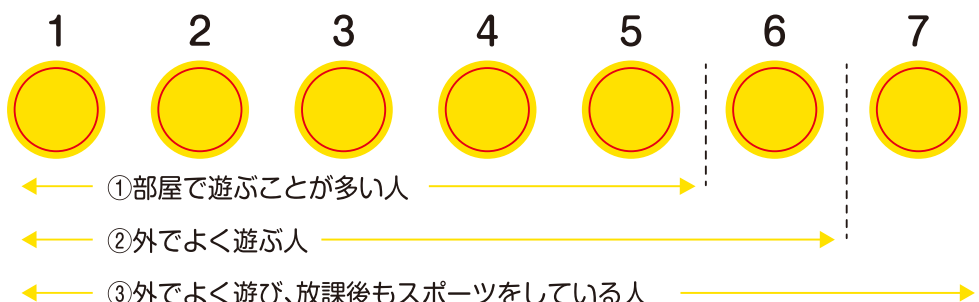
①部屋で遊ぶことが多い人

②外でよく遊ぶ人

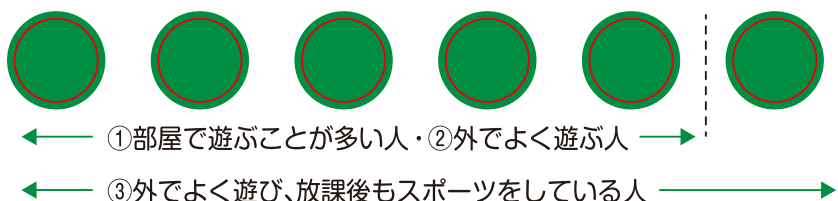
③外でよく遊び、  
放課後もスポーツをしている人



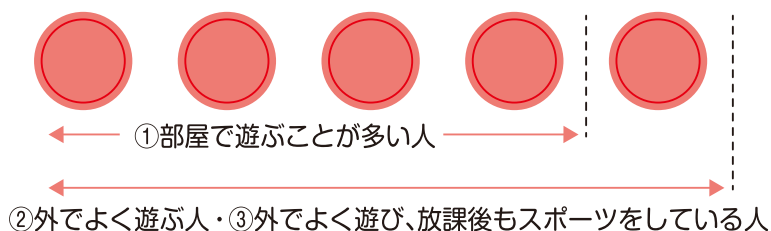
主 食



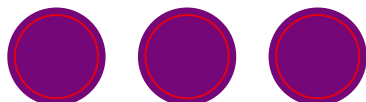
副 菜



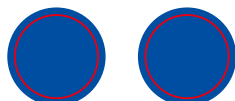
主 菜



牛乳・乳製品



果 物



※自分の適量より多く食べた人は、このシールを使ってコマの外にはりましょう。

