

5 / 15 夕食 ~ 5 / 22 昼食

5月22日提出

今日の栄養バランス調べ

6年 組 名前

料理に入っていた食材を栄養素ごとに表にまとめ、栄養バランスについて考えてみよう

		おもにエネルギーのもと		おもに体をつくるもと		おもに体の調子を整えるもと	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン色の濃い野菜	ビタミン色の薄い野菜・果物
5月15日	夕食						
16	朝食						
	昼食						
	夕食						
17	朝食						
	昼食						
	夕食						
18	朝食						
	昼食						
	夕食						

		おもにエネルギーのもと		おもに体をつくるもと		おもに体の調子を整えるもと	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン色の濃い野菜	ビタミン色のうすい野菜・果物
19	朝食						
	昼食						
	夕食						
20	朝食						
	昼食						
	夕食						
21	朝食						
	昼食						
	夕食						
22	朝食						
	昼食						

1 週間の栄養バランスを振り返って

