

食べ物を三つの種類にわけてみよう

エネルギー
になる

血や肉を
つくる

体の調子を
ととのえる



理想の食事メニューを考えよう

●自分の一週間の食日記を見て、気付いたことはありますか？

--

●理想的なメニューを考えてみましょう。

朝ごはん	昼ごはん	夜ごはん

朝ごはん	昼ごはん	夜ごはん

朝ごはん	昼ごはん	夜ごはん