

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!

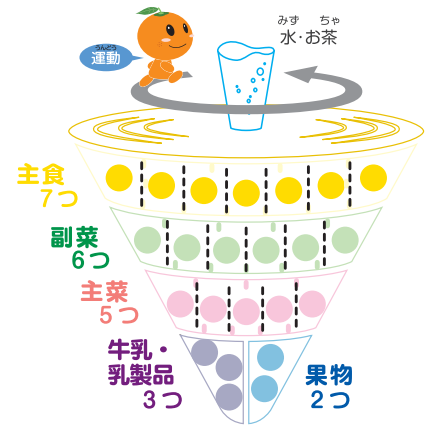
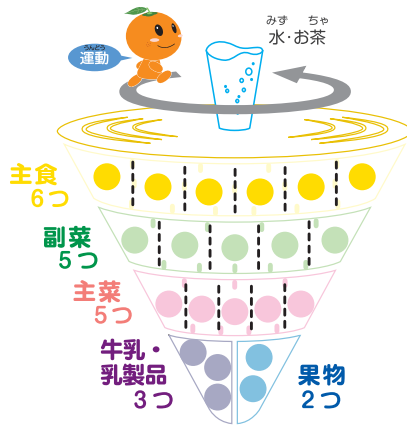
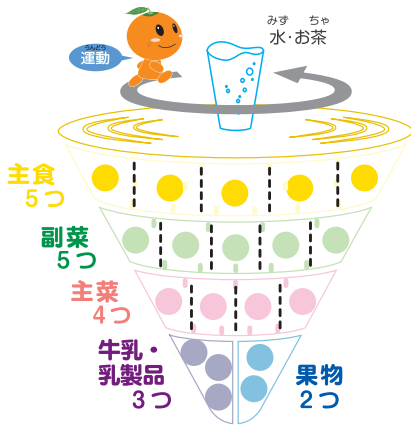
適量分のシールが全部はれたら、栄養バランスがとれた食事になっているよ。シールが残ったら

その分が足りていないよ。

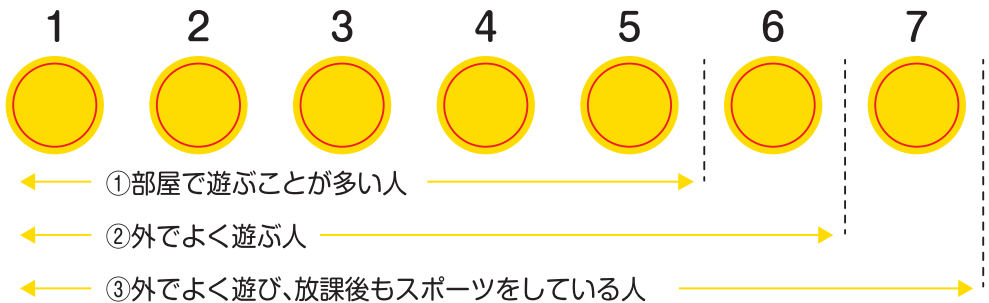
①部屋で遊ぶことが多い人

②外でよく遊ぶ人

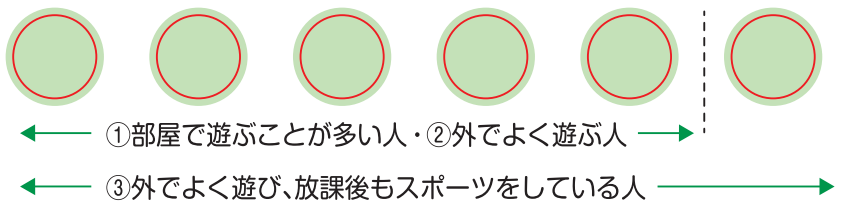
③外でよく遊び、
放課後もスポーツをしている人



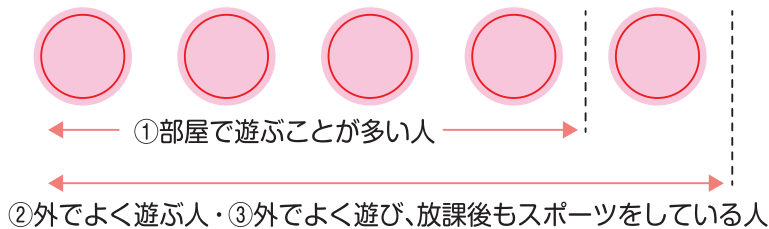
主食



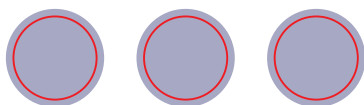
副菜



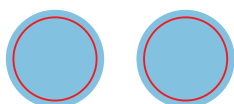
主菜



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。