

# 朝ごはんの内容も確認してみよう！

どんな朝ごはんだったかな？ 早起き！ 前の晩から用意！ 自分で作る！（えらいぞ！ 自立できているね！）いろいろ工夫すると、なんだか〇が真ん中に揃いそうだね☺

## 書き方見本

(6月5日 金曜日 朝食) (運動部 **あり**・なし) 食べた量に合うと思う場所に、〇を付けよう。

毎食食べるもの	1食当りの目安		食べた量			
	不足	適量	過剰			
毎食食べるもの	主食	ご飯軽く2杯(運動部3杯) 食パン6枚切り2枚	食パン3枚			
	主菜	肉、魚、卵、豆腐など 1~2皿	1皿(ウインナー2本)			
	副菜	野菜料理 1~2皿	なし			
	油	1~2皿まで (パン1枚にマーガリンは1皿、揚げ物、炒め物、ゴマ、ドレッシング、マヨネーズ料理)	食パン2枚に塗った			
1日	牛乳	コップ1杯/日	2杯			
	果物	卵2個分位/日	なし			
本人の感想	部活の朝練があり急いで食べました。確認すると野菜がありませんでした。机にあったトマトを食べておけばよかったです。					

**1案 先に**

目安の量と比べて印をつけよう！  
〇が全部真ん中にそろうとバッチリだね

(6月 日 曜日 食) (運動部 あり・なし) 食べた量に合うと思う欄に、〇を付けよう。

毎食食べるもの	1食当りの目安		食べた量		
	不足	適量	過剰		
毎食食べるもの	主食	ご飯軽く2杯(運動部3杯) 食パン6枚切り2枚			
	主菜	肉、魚、卵、豆腐など 1~2皿			
	副菜	野菜料理 1~2皿			
	油を使った料理*	主食・主菜・副菜合わせて1食に1~2皿を目安に			
1日	牛乳	コップ1杯/日			
	果物	卵2個分位/日			
本人の感想					

**2案**

<油を使った料理とは>  
パン1枚にマーガリンは1皿、揚げる、炒めるなどの料理 ・脂身の多い肉(ばら肉)料理、マヨネーズ、ドレッシング、バター、クリームを使った料理 ・ピーナッツ、ゴマなどの種実類、ベーコンなど

(9月 日 曜日 食) (運動部 あり・なし) 食べた量に合うと思う欄に、〇を付けよう。

毎食食べるもの	1食当りの目安		食べた量		
	不足	適量	過剰		
毎食食べるもの	主食	ご飯軽く2杯(運動部3杯) 食パン6枚切り2枚			
	主菜	肉、魚、卵、豆腐など 1~2皿			
	副菜	野菜料理 1~2皿			
	油を使った料理は主食・主菜・副菜合わせて1食に1~2皿まで <油を使った料理とは> パン1枚にマーガリンは1皿、揚げる、炒めるなどの料理 ・脂身の多い肉(ばら肉)料理、マヨネーズ、ドレッシング、バター、クリームを使った料理 ・ピーナッツ、ゴマなどの種実類、ベーコンなど				
1日	牛乳	コップ1杯/日			
	果物	卵2個分位/日			
本人の感想					

**3案**

(12月 日 曜日 食) (運動部 あり・なし) 食べた量に合うと思う欄に、〇を付けよう。

毎食食べるもの	1食当りの目安		食べた量		
	不足	適量	過剰		
毎食食べるもの	主食	ご飯軽く2杯(運動部3杯) 食パン6枚切り2枚			
	主菜	肉、魚、卵、豆腐など 1~2皿			
	副菜	野菜料理 1~2皿			
	油	1~2皿まで (パン1枚にマーガリンは1皿、揚げ物、炒め物、ゴマ、ドレッシング、マヨネーズ料理)			
1日	牛乳	コップ1杯/日			
	果物	卵2個分位/日			
本人の感想					