

授業プリント

私たちの食生活と栄養

私たちは何を食べているか

<食べ物点検>自分の食事の仕方をチェックしよう！！

今朝、昨日の昼(または今日の昼)、昨晚食べたものをすべてあげてください。

料理の名前だけでなく、材料もすべてあげてください。

	料理名	材料
(例) 朝食 (7時30分頃) 一緒に食べた人 母, 妹	ご飯	米
	みそ汁	みそ, 豆腐, わかめ, ねぎ
	卵焼き	卵, 砂糖, しょうゆ
	焼きのり	のり, しょうゆ
	漬け物	白菜, 大根, きゅうり, しお, ごま
朝食 (時 分頃) 一緒に食べた人		
昼食 (時 分頃) 一緒に食べた人		
夕食 (時 分頃) 一緒に食べた人		
間食		

<チェック>

まず、何種類の食品を食べているか、数えてみよう。

砂糖, みそ, 油, マヨネーズ, ドレッシング, ケチャップ以外の調味料は数に数えない。(例: 塩, 醤油, 香辛料)

同じ食品は何度食べても1種類として数える。

(例: 朝, 昼, 夜とご飯を3回食べても1種類)

水, だし汁等水分は数えない。

原料, 材料が分からない菓子類は1種類として数える。(例: ホットケーキ)

作ったもの 小麦粉, 卵, 砂糖, 牛乳で4種類 買ったもの 1種類

果汁飲料は100%のもののみ, 1種類として数える。それ以外は砂糖として数える。

□

種類

<夕食を図示してみよう>

いろいろな食品を食べていますか。
(最低でも20種類以上) Yes No

スナック菓子など食べ過ぎないように心掛けていますか。 Yes No

朝食をきちんと食べていますか。 Yes No
(最低でも、ご飯+みそ汁、パン+牛乳など)

1日3回の食事をきちんと食べていますか。 Yes No
・食事を抜くこと

ゆっくりよくかんで食べていますか。(めやす1口30回) Yes No
・よくかんで食べると.....

歯ごたえのあるものを食べていますか。 Yes No
・柔らかいものばかり食べる

みんな(家族や友人)と一緒に食べていますか。 Yes No
・一人で食べる

家族と同じ物を食べていますか。 Yes No
・一人だけ違うものを食べる

肉より魚を多く食べますか。 Yes No

炒め物やフライにはバターよりサラダ油を使うことが多いですか。 Yes No

肉類は赤身の部分を中心に食べるようにしていますか。 Yes No

味付けはうす味が好みですか。 Yes No

・味の濃いものばかり食べていると.....

自分の食生活の問題点を考えてみよう

年 組 番 氏名