

# 1日分の献立をたててみましょう。

献立	料理名	主 食					果物
		主 食	副 菜	主 菜	乳製品	牛乳	
朝食							
		計					
昼食							
		計					
夕食							
		計					
間食							
		計					
<b>合 計</b>							

## 「食事バランスガイド」 あなたの適量はどのタイプ？

○印をつける

エネルギー (kcal)	1400 ～ 2000	2200 ± 200	2400 ～ 3000
主 食	4～5	5～7	6～8
副 菜	5～6	5～6	6～7
主 菜	3～4	3～5	4～6
牛乳・乳製品	2	2	2～3
果 物	2	2	2～3

## 合計の数だけ 「コマの数字をめりつづそう」

