朝ごはん分析シート　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　年　　組　　番　名前

★BEAMくんからのヒント★

全部を一度に揃えるのは

難しいから、

①＞②＞③の順に優先して

目標を決めよう！

★BEAMくんからのヒント★

その他の野菜の一部は

果物でとってもいいよ。

**朝ごはんに主食・主菜・副菜のそれぞれが含まれているかをチェックしましょう。**

**また、食品ピラミッドを見ながら不足している　食品群を書き出しましょう。**

**できていないところを1つ選んで、「１つプラス」できるものを考えよう。**

**裏面に“バランスの良い朝ごはん”を毎日食べるための目標を記入しよう！**

■不足している食品群

**朝ごはんに使われていた食品を分類し、**

**食品ピラミッドの当てはまる場所をぬりつぶしましょう。**

**ピラミッドをぬるときの量の目安はルールを確認しましょう。**

■朝ごはんに含まれているものに○をする

主食　・　主菜　・　副菜

①主食・主菜・副菜がそろっているか

　□　そろっている　　□そろっていない

②不足している食品群があるか

　□　不足はない　　□不足している

③全体のバランスが整っているか（目安として）

　□　主食をしっかり食べている

　□　主菜を食べている

　□　副菜が2品以上ある

主菜

副菜

主食

メニュー

量

**食品ピラミッドからわかることを整理しましょう。**

**（あてはまるものにチェックをつける）**

**今日食べた朝ごはんを文字で書きましょう。**

バランスの良い朝ごはん②

◆今朝食べた朝ごはんの栄養バランスを4つのステップで分析しましょう。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**（提出日　　/　　　）**　　　年　　組　　番　名前

“バランスの良い朝ごはんを毎日食べよう”チャレンジ

バランスの良い朝ごはん③

◆朝ごはん分析シートをもとにバランスを整えるための目標を書きましょう。

目標を達成できるように

おうちに人にも協力してもらいましょう

**目標**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日　付 | / | / | / | / | / | / | / |
| 食べた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 朝ごはんのメニューと量 | メニュー　　　　　　　量 | メニュー　　　　　　　量 | メニュー　　　　　　　量 | メニュー　　　　　　　量 | メニュー　　　　　　　量 | メニュー　　　　　　　量 | メニュー　　　　　　　量 |
| 食品ピラミッド（食べた食品群を　　　塗りつぶす） |  |  |  |  |  |  |  |
| 主食・主菜・副菜(朝ごはんで食べたものに○) | 主食・主菜・副菜 | 主食・主菜・副菜 | 主食・主菜・副菜 | 主食・主菜・副菜 | 主食・主菜・副菜 | 主食・主菜・副菜 | 主食・主菜・副菜 |
| 目標達成度 | ○・△・× | ○・△・× | ○・△・× | ○・△・× | ○・△・× | ○・△・× | ○・△・× |

を　プラス　します！

2．今回のチャレンジ結果をもとに、バランスの良い朝ごはんを食べるための、

次の「プラスワン」目標を考えましょう。

1．目標は達成できましたか。感想もあわせて書きましょう。

私は