

⇒ 講義資料（３色栄養）を参考にしてみましょう。

食事を考えてみよう！

ＡくんＢさんの食事をバランスの良いものにするには何を追加したら良いかな？考えてみよう！

【Ｂさんの朝食】　コーンフレークに

牛乳をかけたもの

【Ａくんの朝食】　なし

上の食事は続けられるかな…？

少し改善し、続けられる食事を考えよう！

上の食事は続けられるかな…？

少し改善し、続けられる食事を考えよう！