ワークシート　１

**野菜の目安量を知ろう！**

○それぞれの野菜は何グラムでしょうか？　それぞれの分量（ｇ）を予想して記入してください。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 野菜名 | 形、個数 | グラム | 1個、1切当たり | グラム | 担当班 |
| （記入例）にら | 生 | １００ｇ |  |  |  |
| トマト | 1個 | ｇ |  |  | ○班 |
| くし形切２切れ | ｇ | １切 | ｇ |
| プチトマト4個 | ｇ | １個 | ｇ | ○班 |
| ピーマン | １個 | ｇ |  |  |
| 縦切 | ｇ |  |  | ○班 |
| にんじん | １本 | ｇ |  |  |
| 乱切２個 | ｇ | １個 | ｇ | ○班 |
| 輪切４枚 | ｇ | １切 | ｇ |
| たまねぎ | １個 | ｇ |  |  | ○班 |
| くし形切 | ｇ |  |  |
| きゅうり | 斜め切3枚 | ｇ | 1枚 | ｇ | ○班 |
| ブロッコリー | １房 | ｇ |  |  |
| きゃべつ | 2枚 | ｇ |  |  | ○班 |
| 千切 | ｇ |  |  |
| レタス | ほぐしたもの | ｇ |  |  | ○班 |
| ほうれんそう | 茹でたもの | ｇ |  |  |

****

**野菜の目安量（大まかな量）を知っておくと**

**バランスのとれた食生活をおくるために便利です。**

（　　）年（　　）組（　　）番　　氏名（　　　　　　　　　　　　　　　）