間食のよりよいとり方について考えてみよう

2年　(　　　　)組　(　　　　)番　　名前（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

１．普段よく食べている間食を、間食カードから選び、下の枠に書いてみよう。

例：アイス1個　チョコレート1枚　牛乳コップ１杯

２．上に記入した間食のエネルギー量を計算しよう。　　　　　　　　　　　　　　　キロカロリー

メモ（計算などに使ってください。）

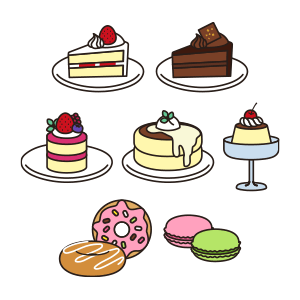
３．一日の適切なエネルギー摂取量は・・・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　キロカロリー

　　一日の適切な間食におけるエネルギー摂取量は・・・　　　　　　　　　　　　　キロカロリー

４．今までの自分の間食のとり方は良かったですか、それとも改善が必要ですか。

　（バランスや、摂取量に着目して書いてみよう）

５．学んだことを振り返り、もう一度間食を選択してみよう。



食べ物

飲み物

６．今日の授業をふり返って