



自分のご飯の適量を知り、食べる工夫を考えよう

適量について考えよう

身長 運動量 年れい 性別

成長のために

ご飯を適量食べるための工夫

電子おこし

- 毎日メモする
- 食欲があるときに食べる
- 朝 おやつ 夜 給食以外も
- おにぎり
- いつどこでどのように

・チャーハンやたきごみご飯 (調理)

・食べる前に運動する

・おかず少しとご飯をたくさん

・ごはん(増) おかず(増)

・「おいしいと思う」

・一口ずつ味わいながら

・よくかいたらおいしくなる

・目標をもって食べる

グラフから気がつくこと

・基準量で食べている
もともと人が多い

・少ないよりも上

・基準量より平均が多い

5年生の基準量 1989

自分の適量を知りたいな

人生の中で一番多い

成長

中学校給食のご飯の量 2509

今しかない

小学生 **中学生・高校生** **大人(30代)** **大人(70代)**

給食のとき、ご飯をどれくらい食べていますか?

年齢	人数
小学生	2
中学生・高校生	10
大人(30代)	4
大人(70代)	5