

この昼食は何点？

1年【 】組 氏名【 】

- 昼食に次のようなメニューを選びました。栄養の面から考えてみましょう。

ハンバーガーセット： ハンバーガー フライドポテト コーラ
 金額【410円】 総カロリー【 $251 + 420 + 127 = 798$ kcal】

- 【1】 昼食に使われている材料を食品群に分類してみましょう。

- ① ハンバーガー ② フライドポテトMサイズ ③ コーラMサイズ

昼食の材料		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
①	パ ン						
	肉						
	油						
②	ジャガイモ						
	油						
③	砂 糖						

- 【2】 昼食に足りないものはどんな栄養素でしょう。

- 【3】 この昼食をあなただったらどのように改善しますか。