



なつやすみ特集 とく しゅう

元気のもと

食べもの日記

8月 5日 (月)

記入例

4年 3組

名前 きのぽん

朝食



料理名

主食 の 「数」	副菜 の 「数」	主菜 の 「数」	牛乳 乳製品 の「数」	果物 の 「数」
----------------	----------------	----------------	-------------------	----------------

食パン1枚	1			
コーンスープ		1		
目玉焼き			1	
レタスサラダ		1		
牛乳			2	
ぶっかけうどん たまごのせ	2		1	
からあげ		3		
キャベツサラダ		1		
オレンジ				1
ごはん	1.5			
ハンバーグ		3		
みそしる		1		
冷やっこ			1	
ポテトサラダと ピーマンいため		1		
野菜の煮もの		0.5		

昼食



夕食



合計	合計	合計	合計	合計
4.5	5.5	9	2	1

■感じたこと

夕食の時、「22」より0.5足りなかったのので、野菜のにものを少し食べました。うまくバランスがとれました。

すべての
「数」
の合計

22 × 100 = 2200
キロカロリー