ワークシート

おやつのとり方を考えよう

５年　　組　名前（　　）

1、　市販のおやつを調べてみましょう。

（　　g）　　1 袋

栄養成分

エネルギー	Kcal
脂質	g
食塩	g

原材料がいくつはいっているでしょう？

個

家庭で作った場合と比べてみて、どう思いますか？

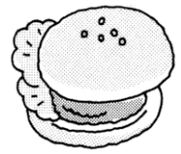
家庭で作った場合
ジャガイモ 植物油 塩

2、　１日に必要な量は？

さとう	油	食塩
g	g	g

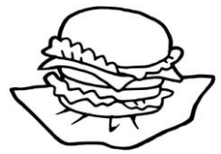
3、　これだけ油が入っています。

ハンバーガー



g

チーズバーガー



g

ポテト

g

ケーキ

g

チョコレート

g

カップラーメン

g

4、　学習したことをふり返って、分かったことや感想を書きましょう。