

あなたも栄養士になってみよう！！

～おいしいよ！バランスいいぞ！こんな給食食べたいな！～

6年 組 名前

こんだてを考えたときのチェックポイント

- ① 三色の食品がバランスよくふくまれているか。
- ② 1回の食事として、味、量などのバランスがとれているか。
- ③ 安全に、衛生的に大量調理できる料理であるか。

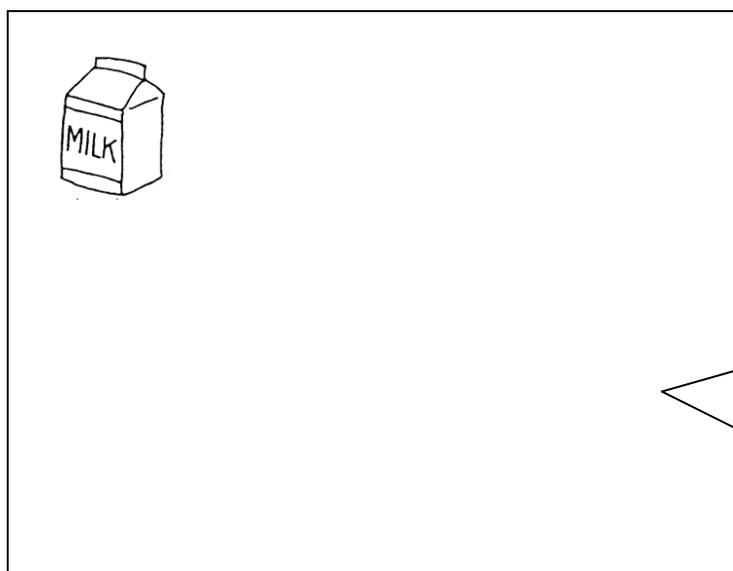
みんなが「食べたい！」と思うようなこんだてを考えよう。



テーマ

	こんだて名	赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーのもとになる)	味付け
主食					
主菜					
汁 副菜					
牛乳	牛乳	牛乳			

出来上がりのイメージを書いてみよう。



こんだてのおすすめポイント

