

# 栄養のバランスがとれた献立を作ってみよう!

## 練習 栄養のバランスがとれた朝食メニューを完成させよう

あい子さんが、朝食メニューを考えています。



**トースト**  
ジュース

《材料》  
6枚切り食パン2枚 120g  
マーガリン 大さじ2杯  
ジュース 200g

**サラダ 目玉焼き**  
トースト 牛乳

《材料》  
6枚切り食パン2枚 120g  
牛乳 206g キャベツ 20g  
きゅうり 20g  
コーン 5g トマト 20g  
たまご 50g ベーコン20g  
サラダ油 3g みかん30g



材料名・分量

スパゲッティ	100g
たらこ	50g
のり	4g
サラダ油	10g
牛乳(1本)	206g

献立チェック

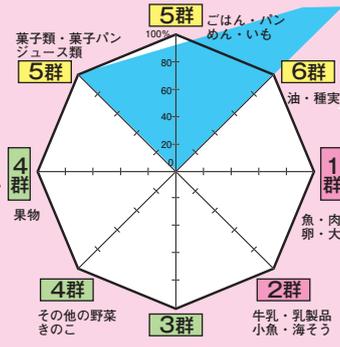
主食		主菜	
たらこスパゲッティ			
副菜		汁物・飲み物 もう一品	
牛乳			

バランス&めやす量(1食分)

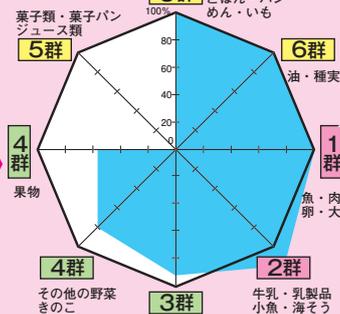
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
たらこ	50	牛乳	206								
	50	のり	4								
	5										
	5										
	5										
	5										
	5										
	5										
	5										
	5										

私の献立アピールポイントを書きましょう。

1食分のレーダーチャート



5群と6群しかとれていないね。さて、あと何を組み合わせるといいかな



マーガリンだけで1日分の油をとっていたので、おかずを増やしてマーガリンをやめた。サラダと目玉焼きをそえ、牛乳にするとバランスがよくなったよ。

## ☆栄養のバランスがとれた一食分の献立を考えよう☆

### 『チャレンジの手順』

- 『記入例』にしたがって、料理名と材料名、食べる量を記入しましょう。
  - 右側の「献立チェック」「バランス&めやす量(1食分)」の表に書き込み、問題点を見つけましょう。(上の記入例参照)
  - 栄養のバランスがよくなるように料理を考え、献立を完成させてください。
- ※・裏の6つの基礎食品群の表を参考にしてください。  
・愛媛の郷土料理も活用しましょう。

### 献立チェック

主食		主菜	
副菜		汁物・飲み物 もう一品	

### 料理名

《盛り付け図》

材料名・分量

	g		g
	g		g
	g		g
	g		g
	g		g
	g		g
	g		g
	g		g
	g		g
	g		g

### バランス&めやす量(1食分)

1群		2群		3群		4群		5群		6群	
			g								g
							g				g
								g			g

### 私の献立アピールポイントを書きましょう。