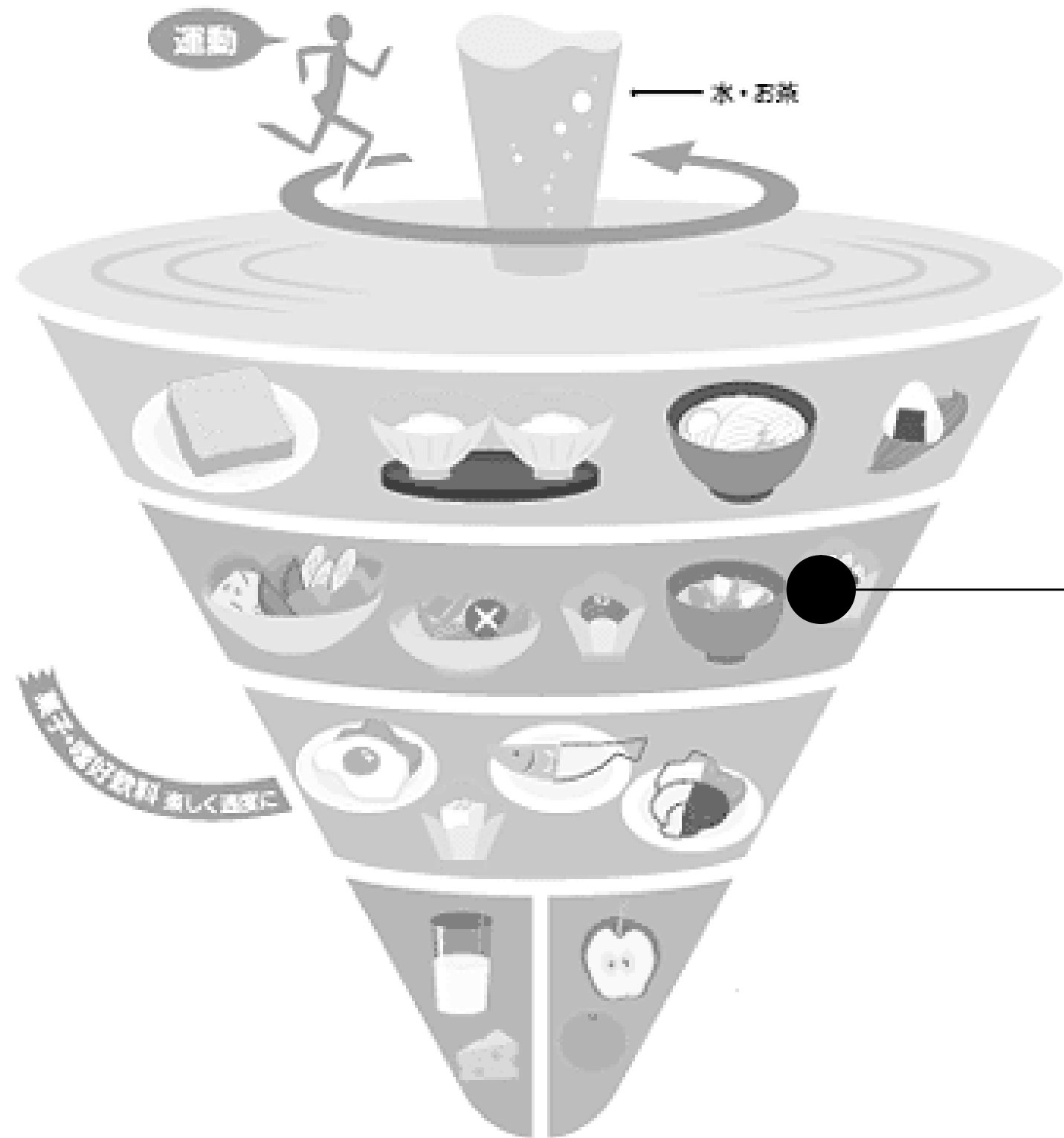


【夏休み市場DE自由研究】

# 食事バランスガイド

1日の目標  
野菜 8g



副菜 (野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)

5 ~ 6SV

1SV :小鉢1皿

サラダ,味噌汁,お浸し

2SV :大皿1皿

野菜の煮物,野菜炒め

【夏休み市場DE自由研究】

あなたは、野菜を1日にどれくらい食べてますか？  
昨日1日の食事を思い出してみよう！

合計            SV(皿)

	メニュー 野菜が入っていた食事のメニューを書いてください	SV(皿)
朝		
昼		
夜		

1SV (皿) 野菜小皿 1皿