

食育教室体験事業

10月 食事のバランスチェック！

今回は、朝ごはんの組み合わせと昼をコンビニで選んだ場合、夕食を外食で選ぶ場合を想定して選んでみました。

実際のフードモデルを選び、バランスがよい組み合わせは、星が増えるので、目で見てわかる「食育サット」を活用しました。



まずは、朝ごはん！

20代男性を想定して選んでいただきました。

朝ごはんは、バランス良く選びやすいようでした。

☆5つで鐘が「キンコンカーン」と鳴らすことができました。

コンビニでお昼を選ぶと塩分を3g以内がなかなか難しい。
意識して選ばないと野菜もとれにくい。
デザートを食べると脂質が多すぎる。
なかなか難しい選択でしたが、星3つは、とれました。



夕食は、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆、大豆製品）などを多く含む食品が多くなりがちで、たんぱく質と脂質があがりがちでした。

このほかに「大豆からできている食品あてクイズ」や10月13日はさつまいもの日にちなみ「いももち」を作りました。