**私の取扱説明書**

３年　　組　　番　名前

１　自分を知ろう

（１）　自分の栄養バランスは　　　　　　　　　　　　（２）　体脂肪率と筋肉量の判定は

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 栄養素名 | 少ない | 基準値 | 多い   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | 少ない | 基準範囲 | 多い | | 体重 |  |  |  | | 体脂肪率 |  |  |  | | 脂肪量 |  |  |  | | 筋肉量 |  |  |  | | 推定骨量 |  |  |  | |
| カルシウム |  |  |  |
| 鉄 |  |  |  |
| ビタミンＣ |  |  |  |
| 食塩 |  |  |  |
| たんぱく質 |  |  |  |
| 脂質 |  |  |  |
| 炭水化物 |  |  |  |

食事摂取基準

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年齢  栄養素 | 12歳～14歳 | | 15歳～17歳 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| カルシウム（mg） | １０００ | ８００ | ８００ | ６５０ |
| 鉄（mg） | １１.０ | １４.０ | ９.５ | １０.５ |
| ビタミンＣ（mg） | １００ | １００ | １００ | １００ |
| 食塩（ｇ） | ９ | ７.５ | ９ | ７.５ |

２　今まで学習したことを振り返ろう

１年生総合学習「朝食と生活リズム」

２年生総合学習「スポーツと食事」

２年生家庭科「健康と食生活」

**　これまでの学習してきたことを取り入れながら、食事を作る人に伝え、協力してもらうためにトリセツを作ろう。**

**現状は**

**改善する点は**

理由

汁ものは

理由

副菜は

理由

主菜は

お家の方へ：お子さんから聞いた内容についての感想やご意見をご記入ください。

理由

主食は

**（１）これから食生活で、食事を作る人に伝えたいことは**

**（２）自分ができること**