**めあて：びちく食品のえいようバランスを考えよう。**

　　年　　組　　番　名前

**【こんなときどうする？①～赤色～】**

あかねさんの住んでいる所で大きな地しんがありました。道がこわれてしまい、

ものを運ぶことができません。

あかねちゃんは地しんから5日間、家にびちくしておいたものですごしています。

（あかねちゃん）

「ご飯は食べているのに力が弱っている気がするの。それに最近フラフラする気が…」

**次の4つの食べ物から1つえらんであかねさんを元気にしてあげましょう！**

えらんだものに〇をつけよう！

**①カップめん(　　色)　　　　　　②フルーツ(　　色)**

**③さばのみそにの缶づめ　(　　色)**

**④レトルトの野菜のにもの(　　色)**

(ヒント)

あかねさんが食べていたものは、

水でもどせるお米(わかめご飯など)、かんパン、野菜のスープやみそしる、

スナックがし

**まずは①∼④やあかねさんが食べていたものを三色に分けましょう。**

**【こんなときどうする？②～緑色～】**

11歳のみどりさんはひなん所にいます。大きな地しんがあり、物がなかなか届かずスーパーも品不足です。地しんから５日、家から持ってきたものとひなん所でもらった食べ物ですごしてきました。

（みどりちゃん）

「ご飯食べてるんだけどな…。なんだかおはだの調子が悪いな。

あとやべんぴも…。」

**次の4つの食べ物から1つえらんでみどりさんを元気にしてあげましょう！**

えらんだものに〇をつけよう！

1. **フリーズドライのとうふとわかめのみそしる(　　色)**
2. **かんづめの牛丼(　　色)**
3. **野菜ジュース(　　色)　　　　④あめ玉(　　色)**

 (ヒント)

みどりさんが食べていたものはレトルトのおかゆ、長期ほぞんパン、ツナかん

**まずはみどりさんが食べていたものを三色に分けましょう。**

**【こんなときどうする③∼応用∼】**

あなたは大きな地しんにあいました。町に物を運ぶために大切な道がこわれてしまい、5日以上食べ物がお店にとどきません。お家にあるのは、みんなが持ってきてくれたものとカードのびちく食品だけです。

**バランスのよいびちく食品の組み合わせを1食分考えてみましょう！**

**(ルール)**

1. **家からえらんできたものを最低1つは使いましょう。**
2. **主食(ご飯やめんるい、パン)は1つ、おかずは3つ**

**ステップ①**

　びちく食品カードと持ってきたものを三色のグループに分けましょう。

**ステップ②**

　主食１つとおかずを3つ決めて、○の中にえらんだものを書きましょう。

　(ヒント：ステップ①の色分けをヒントに、三色がそろうようにえらびましょう。)

**おかず①**

**おかず②**

**おかず③**

**主食**

**ステップ③**

えらんだ理由を書いてみましょう。