

「塾の日ごはん」どうしてる？

「塾のない日」の夕食と「塾の日」の夕食には何を食べているかな？

最近の「塾のない日」の夕食を思い出して書いてみよう！

塾のない日の夕食



なに食べたっけ



食べた時間	時		分		ところ	
	主 食	主 菜	副 菜	乳製品・果物		
食べた物・食べた量	(例) ご飯 茶わん1杯	(例) ハンバーグ1人分	(例) 野菜サラダ1人分	(例) みかん1個		

料理・食べ物の種類 (例)



料理・食べ物	主 食	主 菜	副 菜	乳製品・果物
		ご飯 パン うどん など	あじの塩焼き 冷やっこ 目玉焼き ハンバーグ など	野菜サラダ ほうれん草の おひたし 根菜の煮物 など

「塾の日」の夕食はどうしてる？



べんとう
お弁当？コンビニ？お店で？お家で？
何回食べているかな？
何をどれくらい食べているかな？



最近の「塾の日」の夕食を思い出して書いてみよう！

塾の日の夕食

「塾の日」も主食・主菜・副菜は含まれているかな？

食べた時間	塾に行く前	塾の休み時間	塾の帰り	帰宅後
	時 分	時 分	時 分	時 分
食べた物・食べた量	(例) おにぎり1個	(例) お弁当1人分	(例) メロンパン1個	(例) 野菜スープ1人分
食べた場所				



「塾のない日」と「塾の日」の夕食は同じだったかな？
ちがっていた人は何がちがっていたかな？
食べた時間？ 食べた物？ 食べた量？



ちがっているとどうなるのかな？