

みんなの食事診断書②

片山剛 14才 / 中学生

(社)米穀安定供給確保支援機構 / 農林水産省

毎日部活で柔道をしているので、とにかくおなかがすきます。だからしっかり食べないと満足できません。



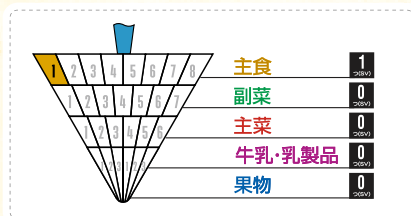
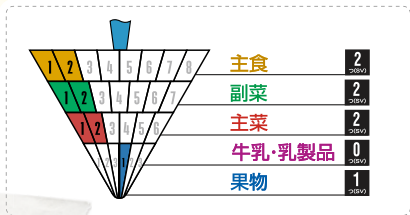
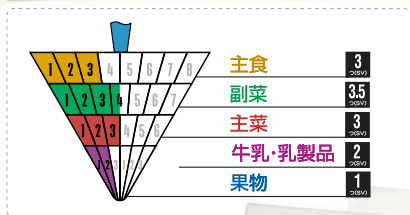
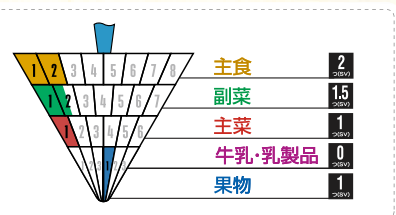
朝食
ごはん(茶碗大盛り1杯分 200g)
茹でキャベツのサラダ / 卵焼き
わかめの味噌汁 / みかん



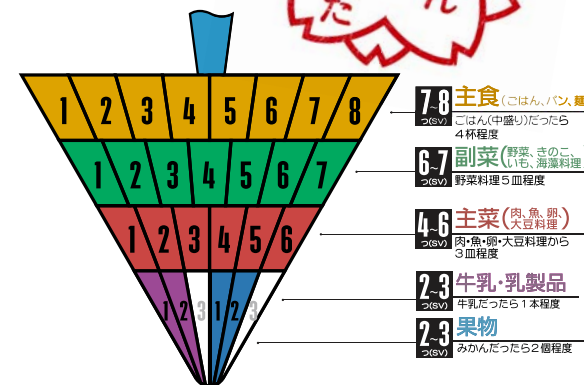
昼食
ごはん(茶碗中盛り2杯分 300g)
きのこのマリネ / 野菜の煮物 / にんじんの甘煮
ブロッコリー、ミニトマト / ハンバーグ / 牛乳



夕食
ごはん(茶碗大盛り1杯分 200g)
ほうれん草のお浸し / ポテトサラダ
魚の照り焼き / 豆腐の味噌汁 / ぶどう(1/2房)



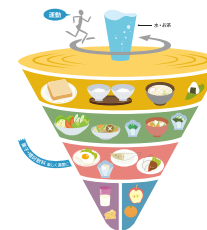
間食
おにぎり(1個分 100g)
お茶



< 診断結果 >

育ち盛りで運動量も多いので、間食にも主食を追加するなどしっかり食べています。お弁当でも副菜が上手にとれていて、とてもバランスがよいです。

12~17才 男性 活動量「ふつう」以上 / エネルギー 2600(±200)kcalの場合



はじめよう、バランスのとれた食生活。

食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定
www.maff.go.jp/food_guide/balance.html
www.komenet.jp