

1日分のメニュー（朝・昼・夕・間食）を考えよう。野菜の色を最低二色（例：赤・・・トマト・緑・・・レタスなど）使って栄養のバランスもみてみよう。（教科書P106を参照）

	献立名（食材など）	盛り付け図
朝食		
昼食		
夕食		
間食		

