

## 👉 どんなおやつを食べますか？

ROUND 1

エネルギー  
対決



グレープフルーツ  
50kcal



シュークリーム  
150kcal  
(スティックシュガー4本分)



りんご  
50kcal



大福もち  
210kcal  
(スティックシュガー4本分強)

スティックシュガー1本=3g

ROUND 2

栄養素  
対決

摂りたい栄養素

含まれる量が多い= 😊 少ない= 😞

摂り方に注意したい栄養素

摂りすぎ注意= ⚠️

ROUND 2 栄養素 対決		摂りたい栄養素 含まれる量が多い= 😊 少ない= 😞				摂り方に注意したい栄養素 摂りすぎ注意= ⚠️	
		ビタミンC	カルシウム	カリウム	食物繊維	エネルギー	脂質
果物代表	りんご			😊	😊		
	グレープフルーツ	😊	😊	😊	😊		
和菓子代表	大福もち	😞			😊	⚠️	
洋菓子代表	シュークリーム	😞	😊			⚠️	⚠️

さあ、  
どれを  
食べますか？

