

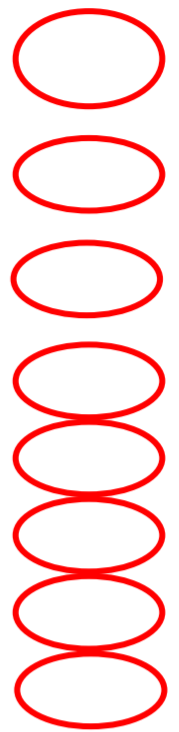
シート名

★栄養素集計シート★	オンライン・参加者用	
①食品カード	印刷用	※オンライン版ではスライド埋め込み
②買い物条件カード	印刷用	※オンライン版ではスライド埋め込み
③栄養素集計シート	印刷用	※オンライン版では①の自動集計シートを使用
④栄養素表		
⑤共有用シート	オンライン・実施者用	

★買い物ゲーム 1

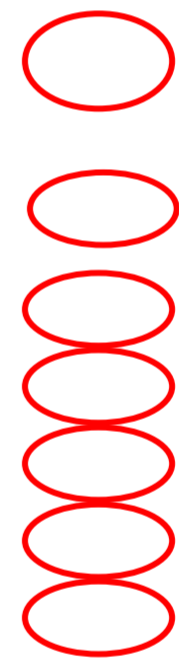
↓食品名をカタカナで書いてね！






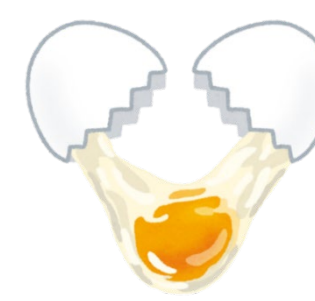

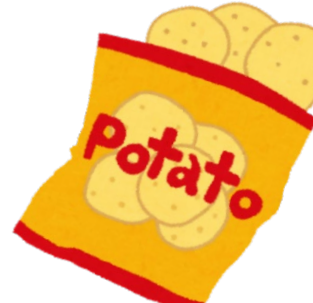









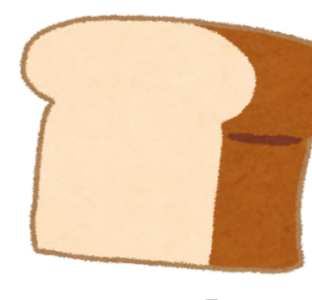
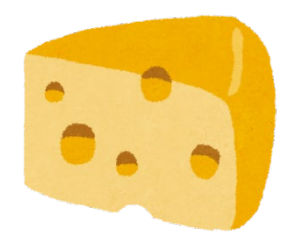





食品					合計		
価格					0	円	
エネルギー					0	kcal	
色					合計	達成	未達成
炭水化物					0	7以上	不足→糖分足りてる？
						11以下	過多→太りすぎ注意！
たんぱく質					0	3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム					0	5以上	骨折が心配…
鉄分					0	5以上	貧血気味かも
ビタミンA					0	3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC					0	3以上	免疫力が低下しがち
脂質					0	3以下	太りすぎ注意！
							達成！



★買い物ゲーム 2

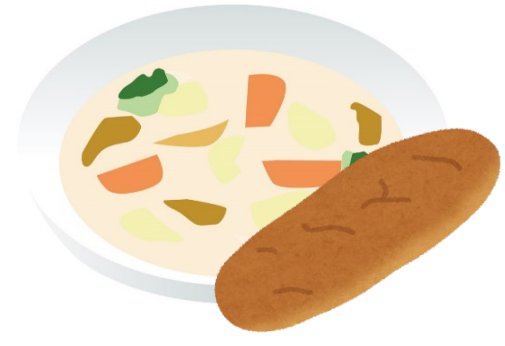
食品					合計		
価格					0	円	
エネルギー					0	kcal	
色					合計	達成	未達成
炭水化物					0	7以上	不足→糖分足りてる？
						11以下	過多→太りすぎ注意！
たんぱく質					0	3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム					0	5以上	骨折が心配…
鉄分					0	5以上	貧血気味かも
ビタミンA					0	3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC					0	3以上	免疫力が低下しがち
脂質					0	3以下	太りすぎ注意！
							達成！



<p>バナナ 値段： 75 円</p>  <p>120 kcal</p>	<p>ヨーグルト 値段： 125 円</p>  <p>120 kcal</p>	<p>ごはん 値段： 100 円</p>  <p>150 kcal</p>	<p>キャッサバ 値段： 50 円</p>  <p>150 kcal</p>	<p>牛肉 値段： 200 円</p>  <p>250 kcal</p>	<p>卵 値段： 50 円</p>  <p>75 kcal</p>
<p>鶏肉 値段： 125 円</p>  <p>200 kcal</p>	<p>ポテトチップス 値段： 75 円</p>  <p>300 kcal</p>	<p>にんじん 値段： 75 円</p>  <p>50 kcal</p>	<p>ほうれん草 値段： 100 円</p>  <p>50 kcal</p>	<p>いわし 値段： 100 円</p>  <p>200 kcal</p>	<p>大豆 値段： 75 円</p>  <p>100 kcal</p>
<p>アーモンド 値段： 100 円</p>  <p>250 kcal</p>	<p>海藻 値段： 50 円</p>  <p>50 kcal</p>	<p>たまねぎ 値段： 50 円</p>  <p>50 kcal</p>	<p>マンゴー 値段： 100 円</p>  <p>120 kcal</p>	<p>牛乳 値段： 100 円</p>  <p>120 kcal</p>	<p>パン 値段： 100 円</p>  <p>250 kcal</p>
<p>チーズ 値段： 75 円</p>  <p>120 kcal</p>	<p>インスタントラーメン 値段： 100 円</p>  <p>350 kcal</p>	<p>リンゴ 値段： 50 円</p>  <p>100 kcal</p>	<p>レバー 値段： 150 円</p>  <p>100 kcal</p>	<p>ビスケット 値段： 50 円</p>  <p>200 kcal</p>	<p>とうもろこし 値段： 50 円</p>  <p>100 kcal</p>

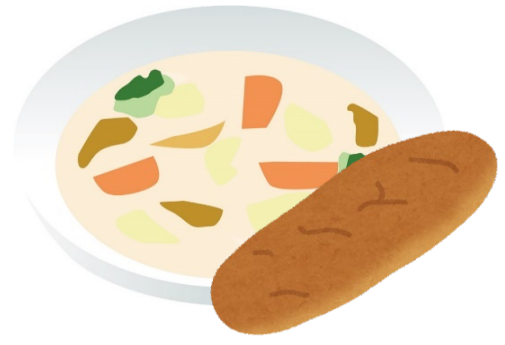
<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>卵</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>75</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>1</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>1</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>		卵	エネルギー	75	炭水化物	0	たんぱく質	1	カルシウム	1	鉄分	1	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	1	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>牛肉</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>250</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>3</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>2</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>2</td></tr> </tbody> </table>		牛肉	エネルギー	250	炭水化物	0	たんぱく質	3	カルシウム	0	鉄分	2	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	2	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>キャッサバ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>150</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>6</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>1</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>4</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		キャッサバ	エネルギー	150	炭水化物	6	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	1	ビタミンA	0	ビタミンC	4	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>ごはん</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>150</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>4</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		ごはん	エネルギー	150	炭水化物	4	たんぱく質	1	カルシウム	0	鉄分	0	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>ヨーグルト</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>120</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>1</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>3</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		ヨーグルト	エネルギー	120	炭水化物	1	たんぱく質	1	カルシウム	3	鉄分	0	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>バナナ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>120</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>3</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>2</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>3</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		バナナ	エネルギー	120	炭水化物	3	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	0	ビタミンA	2	ビタミンC	3	脂質	0
	卵																																																																																																																
エネルギー	75																																																																																																																
炭水化物	0																																																																																																																
たんぱく質	1																																																																																																																
カルシウム	1																																																																																																																
鉄分	1																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	1																																																																																																																
	牛肉																																																																																																																
エネルギー	250																																																																																																																
炭水化物	0																																																																																																																
たんぱく質	3																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	2																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	2																																																																																																																
	キャッサバ																																																																																																																
エネルギー	150																																																																																																																
炭水化物	6																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	1																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	4																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	ごはん																																																																																																																
エネルギー	150																																																																																																																
炭水化物	4																																																																																																																
たんぱく質	1																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	ヨーグルト																																																																																																																
エネルギー	120																																																																																																																
炭水化物	1																																																																																																																
たんぱく質	1																																																																																																																
カルシウム	3																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	バナナ																																																																																																																
エネルギー	120																																																																																																																
炭水化物	3																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	2																																																																																																																
ビタミンC	3																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>大豆</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>100</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>2</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>2</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>1</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>2</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>		大豆	エネルギー	100	炭水化物	2	たんぱく質	2	カルシウム	1	鉄分	2	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	1	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>いわし</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>200</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>3</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>4</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>4</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>		いわし	エネルギー	200	炭水化物	0	たんぱく質	3	カルシウム	4	鉄分	4	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	1	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>ほうれん草</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>50</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>1</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>3</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>3</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>5</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		ほうれん草	エネルギー	50	炭水化物	0	たんぱく質	0	カルシウム	1	鉄分	3	ビタミンA	3	ビタミンC	5	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>にんじん</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>50</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>1</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>3</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		にんじん	エネルギー	50	炭水化物	1	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	0	ビタミンA	3	ビタミンC	0	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>ポテトチップス</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>300</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>6</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>1</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4</td></tr> </tbody> </table>		ポテトチップス	エネルギー	300	炭水化物	6	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	0	ビタミンA	0	ビタミンC	1	脂質	4	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>鶏肉</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>200</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>3</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>1</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>2</td></tr> </tbody> </table>		鶏肉	エネルギー	200	炭水化物	0	たんぱく質	3	カルシウム	0	鉄分	1	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	2
	大豆																																																																																																																
エネルギー	100																																																																																																																
炭水化物	2																																																																																																																
たんぱく質	2																																																																																																																
カルシウム	1																																																																																																																
鉄分	2																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	1																																																																																																																
	いわし																																																																																																																
エネルギー	200																																																																																																																
炭水化物	0																																																																																																																
たんぱく質	3																																																																																																																
カルシウム	4																																																																																																																
鉄分	4																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	1																																																																																																																
	ほうれん草																																																																																																																
エネルギー	50																																																																																																																
炭水化物	0																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	1																																																																																																																
鉄分	3																																																																																																																
ビタミンA	3																																																																																																																
ビタミンC	5																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	にんじん																																																																																																																
エネルギー	50																																																																																																																
炭水化物	1																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	3																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	ポテトチップス																																																																																																																
エネルギー	300																																																																																																																
炭水化物	6																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	1																																																																																																																
脂質	4																																																																																																																
	鶏肉																																																																																																																
エネルギー	200																																																																																																																
炭水化物	0																																																																																																																
たんぱく質	3																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	1																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	2																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>パン</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>250</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>6</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>1</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>		パン	エネルギー	250	炭水化物	6	たんぱく質	1	カルシウム	0	鉄分	1	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	1	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>牛乳</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>120</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>1</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>3</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		牛乳	エネルギー	120	炭水化物	1	たんぱく質	1	カルシウム	3	鉄分	0	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>マンゴー</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>120</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>3</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>3</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>4</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		マンゴー	エネルギー	120	炭水化物	3	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	0	ビタミンA	3	ビタミンC	4	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>たまねぎ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>50</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>1</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>2</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		たまねぎ	エネルギー	50	炭水化物	1	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	0	ビタミンA	0	ビタミンC	2	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>海藻</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>50</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>2</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>4</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>3</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>3</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		海藻	エネルギー	50	炭水化物	2	たんぱく質	0	カルシウム	4	鉄分	3	ビタミンA	3	ビタミンC	0	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>アーモンド</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>250</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>1</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>1</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>2</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>2</td></tr> </tbody> </table>		アーモンド	エネルギー	250	炭水化物	1	たんぱく質	1	カルシウム	1	鉄分	2	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	2
	パン																																																																																																																
エネルギー	250																																																																																																																
炭水化物	6																																																																																																																
たんぱく質	1																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	1																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	1																																																																																																																
	牛乳																																																																																																																
エネルギー	120																																																																																																																
炭水化物	1																																																																																																																
たんぱく質	1																																																																																																																
カルシウム	3																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	マンゴー																																																																																																																
エネルギー	120																																																																																																																
炭水化物	3																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	3																																																																																																																
ビタミンC	4																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	たまねぎ																																																																																																																
エネルギー	50																																																																																																																
炭水化物	1																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	2																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	海藻																																																																																																																
エネルギー	50																																																																																																																
炭水化物	2																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	4																																																																																																																
鉄分	3																																																																																																																
ビタミンA	3																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	アーモンド																																																																																																																
エネルギー	250																																																																																																																
炭水化物	1																																																																																																																
たんぱく質	1																																																																																																																
カルシウム	1																																																																																																																
鉄分	2																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	2																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>とうもろこし</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>100</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>3</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>1</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>2</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>2</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		とうもろこし	エネルギー	100	炭水化物	3	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	1	ビタミンA	2	ビタミンC	2	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>ビスケット</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>200</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>4</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>		ビスケット	エネルギー	200	炭水化物	4	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	0	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	1	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>レバー</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>100</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>2</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>5</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>3</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>2</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		レバー	エネルギー	100	炭水化物	0	たんぱく質	2	カルシウム	0	鉄分	5	ビタミンA	3	ビタミンC	2	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>りんご</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>100</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>2</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>0</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>2</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>		りんご	エネルギー	100	炭水化物	2	たんぱく質	0	カルシウム	0	鉄分	0	ビタミンA	0	ビタミンC	2	脂質	0	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>インスタントラーメン</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>350</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>6</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>1</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4</td></tr> </tbody> </table>		インスタントラーメン	エネルギー	350	炭水化物	6	たんぱく質	1	カルシウム	1	鉄分	0	ビタミンA	0	ビタミンC	0	脂質	4	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>チーズ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>120</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>0</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>4</td></tr> <tr><td>鉄分</td><td>0</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>1</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>		チーズ	エネルギー	120	炭水化物	0	たんぱく質	1	カルシウム	4	鉄分	0	ビタミンA	1	ビタミンC	0	脂質	1
	とうもろこし																																																																																																																
エネルギー	100																																																																																																																
炭水化物	3																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	1																																																																																																																
ビタミンA	2																																																																																																																
ビタミンC	2																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	ビスケット																																																																																																																
エネルギー	200																																																																																																																
炭水化物	4																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	1																																																																																																																
	レバー																																																																																																																
エネルギー	100																																																																																																																
炭水化物	0																																																																																																																
たんぱく質	2																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	5																																																																																																																
ビタミンA	3																																																																																																																
ビタミンC	2																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	りんご																																																																																																																
エネルギー	100																																																																																																																
炭水化物	2																																																																																																																
たんぱく質	0																																																																																																																
カルシウム	0																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	2																																																																																																																
脂質	0																																																																																																																
	インスタントラーメン																																																																																																																
エネルギー	350																																																																																																																
炭水化物	6																																																																																																																
たんぱく質	1																																																																																																																
カルシウム	1																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	0																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	4																																																																																																																
	チーズ																																																																																																																
エネルギー	120																																																																																																																
炭水化物	0																																																																																																																
たんぱく質	1																																																																																																																
カルシウム	4																																																																																																																
鉄分	0																																																																																																																
ビタミンA	1																																																																																																																
ビタミンC	0																																																																																																																
脂質	1																																																																																																																

給食



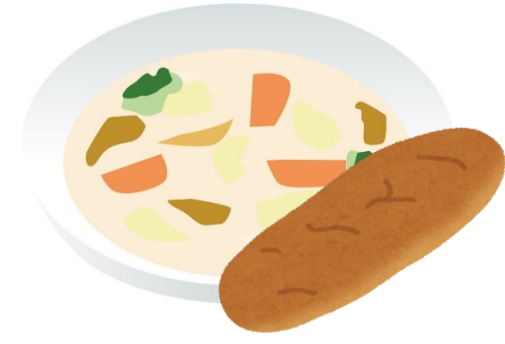
100 kcal

給食



100 kcal

給食



100 kcal

	給食
エネルギー	100
炭水化物	3
たんぱく質	1
カルシウム	2
鉄分	3
ビタミンA	1
ビタミンC	1
脂質	1

	給食
エネルギー	100
炭水化物	3
たんぱく質	1
カルシウム	2
鉄分	3
ビタミンA	1
ビタミンC	1
脂質	1

	給食
エネルギー	100
炭水化物	3
たんぱく質	1
カルシウム	2
鉄分	3
ビタミンA	1
ビタミンC	1
脂質	1

<p>所得150円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得300円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 栄養相談 で400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 学校給食(100kcal) で400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 現金給付100円 で400kcal達成しよう</p> 
<p>所得150円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得300円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 栄養相談 で400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 学校給食(100kcal) で400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 現金給付100円 で400kcal達成しよう</p> 
<p>所得150円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得300円で 400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 栄養相談 で400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 学校給食(100kcal) で400kcal達成しよう</p> 	<p>所得200円 + 現金給付100円 で400kcal達成しよう</p> 

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！

☐達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！

☐達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！

☐達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！

☐達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！

☐達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！

☐達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！
			〇達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！
			〇達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！
			〇達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！
			〇達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！
			〇達成！

価格	円		
エネルギー	kcal		
栄養素	集計	達成！	未達成
炭水化物		7以上 11以下	不足→糖分足りてる？
			過多→太りすぎ注意！
たんぱく質		3以上	風邪をひきやすい 弱い身体に…
カルシウム		5以上	骨折が心配…
鉄分		5以上	貧血気味かも
ビタミンA		3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC		3以上	免疫力が低下しがち
脂質		3以下	太りすぎ注意！
			〇達成！

計算表

			価格	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンC	脂質	
食品名 (カタカナ)				400	7以上11以下	3以上	5以上	5以上	3以上	3以上	3以下	適正值
1回目	1	Aさん 150円		0								
	2	Bさん 150円		0								
	3	Cさん 200円		0								
	4	Dさん 200円		0								
	5	Eさん 300円		0								
	6	Fさん 300円		0								
	7			0								
	8			0								
	9			0								
	10			0								
2回目												