

Why Samoan People? ! ～サモアから学ぶ食生活～

サモアの肥満に結びつく食生活事情は、日本ではどうだろうか？考えてみよう。

2年3組 氏名

サモア	自分(日本)
食事の回数が1日2回	
朝はあまり食べない	
バランスを考えた給食がない	
夜ごはんをたくさん食べる	
間食が多い	
野菜をあまり食べない	
ファーストフードが好き	
肉や缶詰などの加工品が好き	
インスタントラーメンが好き	
コーヒーや紅茶にたっぷり砂糖を入れる	
炭酸飲料が大好き	
昔ながらの食事をしなくなった	
スーパーの品物はほとんど輸入品	

<学んだこと、これから気をつけたいことなどを書こう。>

