

ワークシート

4年 組名前 ()

めあて

1. 選んだおやつに○をつけましょう。(1かい目：○ さいご：○)



2. 選んだおやつのエネルギー(カロリー)、砂糖、油の量を書きましょう。

1かい目

エネルギー () kcal

砂糖 () g

油 () g

さいご

エネルギー () kcal

砂糖 () g

油 () g



3. 工夫したところを書きましょう。

4. 自分のめあて

5. まとめ

食べる () ・ () を決めて、
おやつを食べる。