

食品成分表で調べよう！（中学校）

取扱説明書

ご使用前に・・・

- 製品の安全を確認してから、ご使用下さい。
- ご使用前に、必ずこの説明書をお読みの上、正しくご使用下さい。
- この説明書は、大切に保管して、必要に応じてお読み下さい。

中に入っているもの

- 食品成分表で調べようボード 1枚

食品成分表で調べよう！						
	1群 魚、肉、卵、豆、豆腐、乳、乳製品	2群 穀類、芋、いも類、砂糖	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂
100gに 含まれ る量	たんぱく質 ()g	カルシウム ()mg	カロテン () μ g	ビタミンC ()mg	炭水化物 ()g	脂 質 ()g
1回に 食べや すい量	たんぱく質 ()g	カルシウム ()mg	カロテン () μ g	ビタミンC ()mg	炭水化物 ()g	脂 質 ()g
100gに 含まれ る量	たんぱく質 ()g	カルシウム ()mg	カロテン () μ g	ビタミンC ()mg	炭水化物 ()g	脂 質 ()g
1回に 食べや すい量	たんぱく質 ()g	カルシウム ()mg	カロテン () μ g	ビタミンC ()mg	炭水化物 ()g	脂 質 ()g

使い方

- 食品カード（別売り）を表に貼り、教科書の食品成分表を使い調べます。この時、食べられる食品の100gに含まれる栄養素の量を表に書きます。1回に食べやすい量も調べます。
- 1回の食事で1日の食事に必要な概量の3分の1をとるようにしますが、1回の食事でバランスを取るのが無理な時は数回に分けて摂取量を調整します。
- ホワイトボード専用マーカーでお書き下さい。
- ボードに食品カードB（※別売り）を貼り付けて使用することができます。

お手入れ方法

- 汚れた時は、水や液体洗剤を含ませた柔らかい布で拭いて下さい。
シンナーやその他有機溶剤は使用しないで下さい。

⚠ 注意

〈安全上の注意〉

- 本来の目的以外の使用はしないで下さい。

〈使用上の注意〉

- 高い所から落下させると破損の原因になります。
- ボードをスチール黒板に貼付ける際は、しっかり固定されているか確認して下さい。

〈保管する時の注意〉

- 温度の高い所や直射日光が直接当たる場所に置かないで下さい。



株式会社 オータケ

〒343-0844 埼玉県越谷市大間野町5-265-1
TEL:048-989-8591 FAX:048-989-8592
<http://kabuotake.juno.bindsite.jp/>



破損
手順
QR

破損
している
場合は
こちら