



せいぶんひょうじ をみて おやつを量をチェックしてみよう!



()

+

()

+

()

エネルギー

エネルギー

エネルギー

() Kcal

() Kcal

() Kcal

= () Kcal

ごはん何はい分になるでしょう?

茶わん1はい(150g) = 240Kcal



Kcal

÷

240

Kcal

=

はい分