

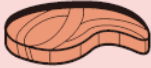




食事バランスチェック表

10点シート

日付を入れ、その日食べた食品に○を付けましょう。○1つを1点として1日の合計点を出しましょう。毎日満点を目指しましょう。

コピーして
お使いください

月	火	水	木	金	土	日
/	/	/	/	/	/	/

たんぱく質	魚		うおづき						
	肉		にくづき						
	卵		たまごづき						
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	豆製品		まめぶつし						
ミネラル・ビタミン	緑黄色野菜		やせいろやせいろ						
	淡色野菜 (海藻・きのこ)		あせいろあせいろ						
炭水化物	芋・くり		いもくり						
	ご飯・麺・パン		ごはんたべ						
おやつ	果物		おやつは くだもの かぞえうた						
1日の○の合計									
				点	点	点	点	点	点

