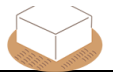


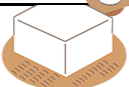
<記入例> きょうはもう食べた？ 1日10食品チェック表

食べた項目にマル印をつけてみましょう。1日7種類以上を目標に！

	例)朝食	例)昼食	例)夕食	1日		
さ かな 			⑨	○	<記入例> 朝食 ①食パン 1枚→ 記入は不要 ②牛乳コップ1杯 ③目玉焼き 卵、焼き用の油 ④サラダ レタス、キュウリ、トマト、 ごまドレッシング ⑤りんご半分 昼食 ⑥ラーメン ゆで卵、ネギ、なると、チャーシュー、 わかめ、もやし、 ⑦バナナ1本 ⑧おにぎり1個(うめ)→ 記入は不要 夕食 ⑨焼き魚、おろし大根 ⑩お浸し(小松菜) ⑪里芋の煮物	
あ ぶら 	④			○		
に く 		⑥		○		
ぎ ゆうにゆう 	②			○		
や さい 	④	⑥	⑨⑩	◎		
か いそう 		⑥		○		
「に」						
い も 			⑪	○		
た まご 	③	⑥		◎		
だ いず 						
く だもの 	⑤	⑦		◎		
マル印の合計はいくつですか。				9		
体 重	kg	kg	kg			

きょうはもう食べた？ 1日10食品チェック表

食べた項目にマル印をつけてみましょう。1日7種類以上を目標に！

			月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
さ	かな							
あ	ぶら							
に	く	 						
ぎ	ゆうにゆう							
や	さい							
か	いそう							
「に」								
い	も							
た	まご							
だ	いず							
く	だもの							
マル印の合計はいくつですか。								
体 重			kg	kg	kg	kg	kg	kg