

食事の簡単チェックシート

～色々な食品を食べましょう～

	主食	主菜				副菜				牛乳・乳製品	果物	その他	○の合計
	穀類 	肉 	魚 	卵 	大豆製品 	緑黄色野菜  特に青菜	きのこ 	いも 	海藻 	牛乳・乳製品 	果物 	油 	
1日目													
2日目													
3日目													
4日目													
5日目													
6日目													
7日目													
7日間の合計													

<チェック方法>

1日に1回でも食べたら○を付けてみましょう！

毎日全ての食品に○付かないといけないということはありません。

7日間チェックをしてみて、○が極端に少ないものを意識して食事に取り入れてみましょう！

