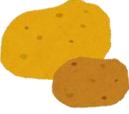


色んな食品を食べよう！食事の簡単チェックシート

	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	きのこ	いも	海藻	果物	油	○の合計
						 特に青菜						
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！

