

Check & Try!!

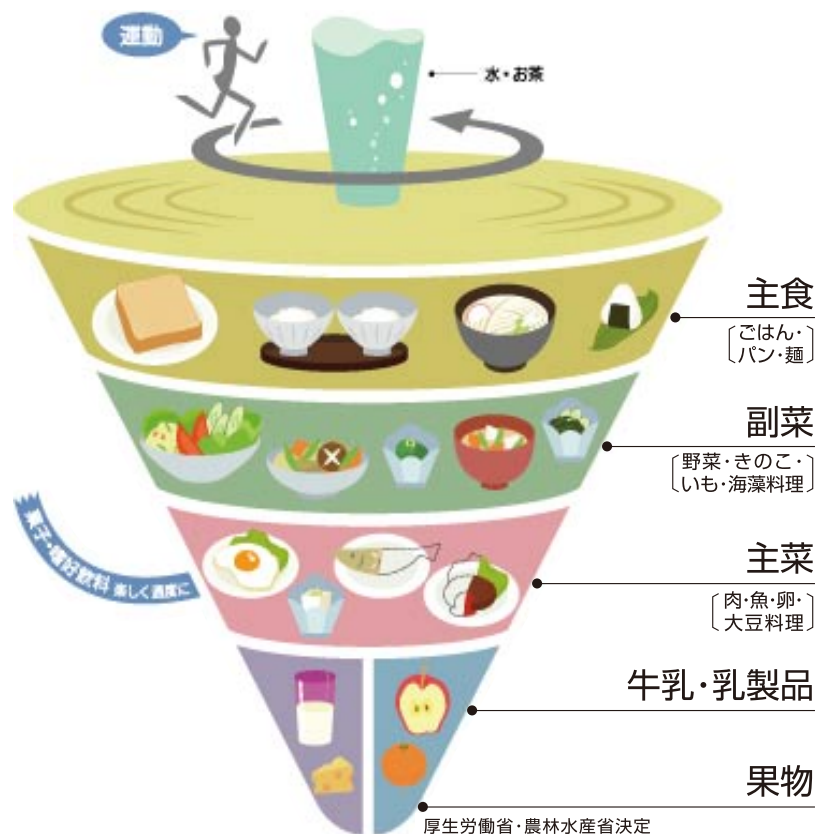
Check!

朝ごはんを食べたら
○をつけよう。
1週間の○の数を
かぞえよう。

Try!

毎朝○が5つに
なるのが
目標!

食事バランスガイド



日付	/	/	/	/	/	/	/	○の数
主食								/ 35
副菜								
主菜								
牛乳・乳製品								
果物								

日付	/	/	/	/	/	/	/	○の数
主食								/ 35
副菜								
主菜								
牛乳・乳製品								
果物								

問い合わせ先／大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課 電話 06-6941-0351 (代)
 おおさか食育通信ホームページ <http://www.osaka-shokuiku.jp/index.html>