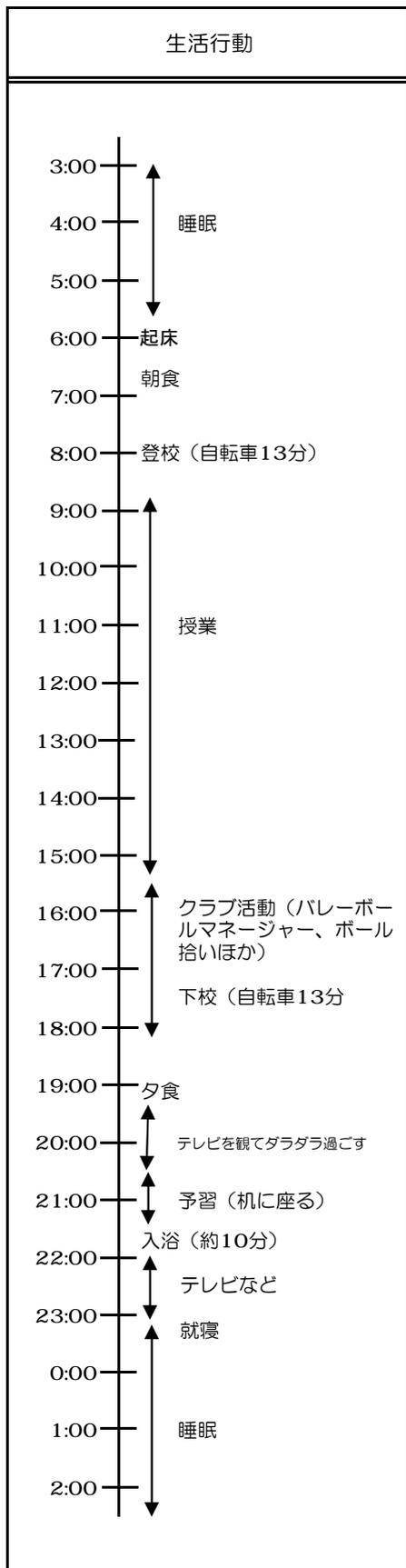


自分の生活行動と食事をチェックしよう（記入例）

昨日1日の生活行動と食べたものをふりかえって記入しましょう。

★当てはまる番号に
○をつけてください。
① 学校のある平日
② 休日



	献立名・料理名	食品名	野菜
朝	トースト		
	牛乳		
	トマト		○
	ハム		
	キウイフルーツ		
昼	弁当	ハンバーグ	
		から揚げ	
		生野菜	○
		ピクルス	○
夜	カレーライス	牛肉	
		人参	○
		玉ねぎ	○
		じゃがいも	
		カレールウ	
		ごはん	
		アイス	
その他	6Pチーズ		
	ポカリ		
	ポテチ		