た た
しっかり食べ、いろいろ食べ
 しょくひん
9食品チェックシートをつけてみよう！

ひと きょうりょく しょくざい
 おうちの人と協力してやってみましょう。食材
 なまえ えいよう かんが た
 の名前や栄養を考えながら食べましょう。

ねん くみ なまえ
年 組 名前

食品群	肉類	卵	牛乳	魚介類	豆・大豆類	緑黄色野菜	イモ類	果物	海藻類	合計A
日										
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
合計B										

〈やりかた〉

まいばん いちにち しょくじ おも だ た しょくひんぐん らん
 毎晩、一日の食事を思い出して食べた食品群の欄に○
 つ いちにち ごうけい かず か
 を付けましょう。一日の合計の○の数をAに書きます。5
 か かんづつ かくしょくひんぐん かず か こ ふそく
 日間続けて、各食品群の○の数をBに書き込むと、不足し
 しょくひんぐん わ
 やすい食品群が分かります。

ぎゅうにゅう よ
 牛乳はヨーグルトでも良いことにします。

〈ふりかえり〉

〈おうちの人より一言〉