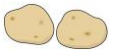
しっかり食べ、いろいろ食べ
9食品チェックシートをつけてみよう！

おうちの人と協力してやってみましょう。食材の名前や栄養を考えながら食べましょう。

年　組　名前

日＼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
１日目										
２日目										
３日目										
４日目										
５日目										
合計B										

〈やりかた〉

毎晩、一日の食事を思い出して食べた食品群の欄に○を付けましょう。一日の合計の○の数をＡに書きます。5日間続けて、各食品群の○の数をＢに書き込むと、不足しやすい食品群が分かります。

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〉