






栄養バランスをチェックしてみよう！

やってみよう！！ 昨日食べたもの「バランスチェック」

昨日の朝食・昼食・夕食・おやつの内容を☑してください。

	主食 (炭水化物)	主菜 (たんぱく質)	副菜 (野菜)	牛乳 乳製品	果物
例えば	ごはん、パン うどん、そば 	肉、魚 卵、豆類 	野菜炒め サラダ、お浸し 	牛乳、チーズ ヨーグルト 	みかん、柿 りんご、バナナ 
朝食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
昼食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夕食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おやつ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
チェックした数の合計	個	個	個	個	個