

7、食事について

この1枚で食事管理OK！食べた物に○をつけるだけ！



(夕食後に朝・昼・夕食のメニューを思い出しましょう)

しまやさい

島野菜！クワッチーサビラ



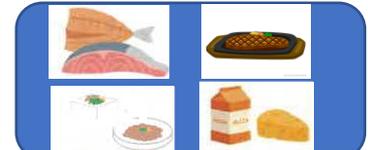
| | し | ま | や | く | わ | ち | ー | さ | び | ら | 間食 | 今日、 食べた 数は？ |
|------------------------------|----|----|----|--|--------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|----|-------------|-------------------|
| ／ | 主食 | 豆類 | 野菜 | 果物 | わかめ (海藻類) | チチ 乳製品 | (イ) いも類 | 魚類 | ビーフ (肉類) | 卵類 | | |
| ／ | | | | | | | | | | | | |
| 例 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | クッキー ゼリー | 8/10 |
| 月 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 火 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 水 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 木 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 金 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 土 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 日 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 1日の食べた種類の数の合計は？ | | | | | | | | | | | | |
| 合計数1～3個 | | | | 合計数4～9個 | | | | 合計数10個 | | | | |
| 少しでも少しずつでも、色々な食品を食べるようにしましょう | | | | あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう。 | | | | 大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。 | | | | |



【炭水化物】
ごはん、パン、麺、芋等



【ビタミン、ミネラル、食物繊維】
野菜、きのこ、海藻、果物等



【タンパク質】
肉、魚、大豆、乳製品等

この1枚で食事管理 OK！食べた物に○をつけるだけ！



(夕食後に朝・昼・夕食のメニューを思い出しましょう)

しまやさい
島野菜！クワッチーサビラ



| ／ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | 間食 | 今日、 食べた 数は？ |
|------------------------------|----|----|----|--|--------------|----------|------------|-------------------------|-------------|----|-------------|-------------------|
| ～ | 主食 | 豆類 | 野菜 | 果物 | わかめ (海藻類) | チ 乳製品 | (イ) いも類 | 魚類 | ビーフ (肉類) | 卵類 | | |
| ／ | | | | | | | | | | | | |
| 例 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | クッキー ゼリー | 8/10 |
| 月 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 火 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 水 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 木 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 金 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 土 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 日 | | | | | | | | | | | | /10 |
| 1日の食べた種類の数の合計は？ | | | | | | | | | | | | |
| 合計数1～3個 | | | | 合計数4～9個 | | | | 合計数10個 | | | | |
| 少しでも少しずつでも、色々な食品を食べるようにしましょう | | | | あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう。 | | | | 大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。 | | | | |



【炭水化物】

ごはん、パン、麺、芋等



【ビタミン、ミネラル、食物繊維】

野菜、きのこ、海藻、果物等



【タンパク質】

肉、魚、大豆、乳製品等