

食べているかな？確認シート		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	10日間の合計
肉類	牛、豚、鶏肉だけでなく、 ウインナー、ハム等の加工品も含む	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	点
魚介類	生魚の他に、開き等の干物や加工品、 いか、えび、たこ等も含む											点
卵	鶏卵だけでなく、うすらの卵や 卵豆腐、プリンも含む											点
牛乳、乳製品	牛乳の他に、ヨーグルトやチーズ等の 乳製品も含む											点
大豆、大豆製品	大豆そのものだけでなく、豆腐や納豆 大豆製品や枝豆も含む											点
海藻類	ひじきやわかめの他に、のり、もずく、 めかぶなど、乾物も含む											点
いも類	じゃがいも、さつまいも、里いも等 どんな種類でも良い											点
果物	好みの果物で良い											点
油脂類	サラダ油、オリーブ油の植物油他、 バターやマーガリンも含む											点
野菜類												点
合計	100点を目指しましょう！											/100点

10日間を振り返って…



食べたら○をつけましょう！  
○ひとつで1点です☆

名前