いろいろ食べてるかチェック

さ あ に ぎ や か(に)い た だ く

目指せ
毎日7点！

	主食(ごはん・パン・麺類)			さかな	あぶら	にく	牛乳	やさい	海藻	いも	たまご	大豆	くだもの	食材の○の数
例	朝	昼	夕	○	○	○	○	○		○	○		○	8点
1日目 /	朝	昼	夕											点
2日目 /	朝	昼	夕											点
3日目 /	朝	昼	夕											点
4日目 /	朝	昼	夕											点
5日目 /	朝	昼	夕											点
6日目 /	朝	昼	夕											点
7日目 /	朝	昼	夕											点