

毎日食べよう！ 10食品群チェック表

★食べた食品の欄に○をつけましょう

★なるべく食品が重ならないように1日の中で工夫しましょう

まず、10日間 チェックして みましょう♪		肉類	魚類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	芋類	海藻類	果物	油脂類	○の 合計
												
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												