

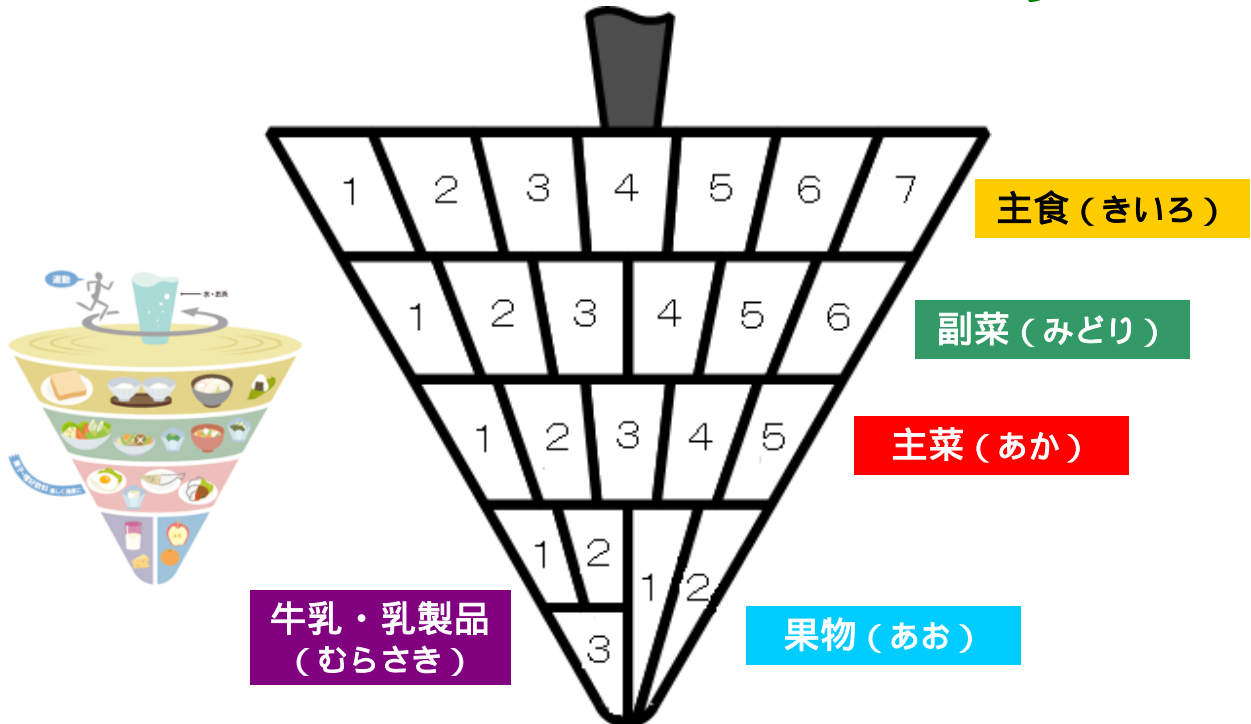
食事バランスガイド

1日に食べたものを全部書き出してみましょう。



月 日 () に食べたもの (料理)		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食		つ	つ	つ	つ	つ
昼食						
夕食						
おやつ 嗜好品						
合 計		つ	つ	つ	つ	つ

「つ」の数だけコマを塗ってみましょう



名前 _____