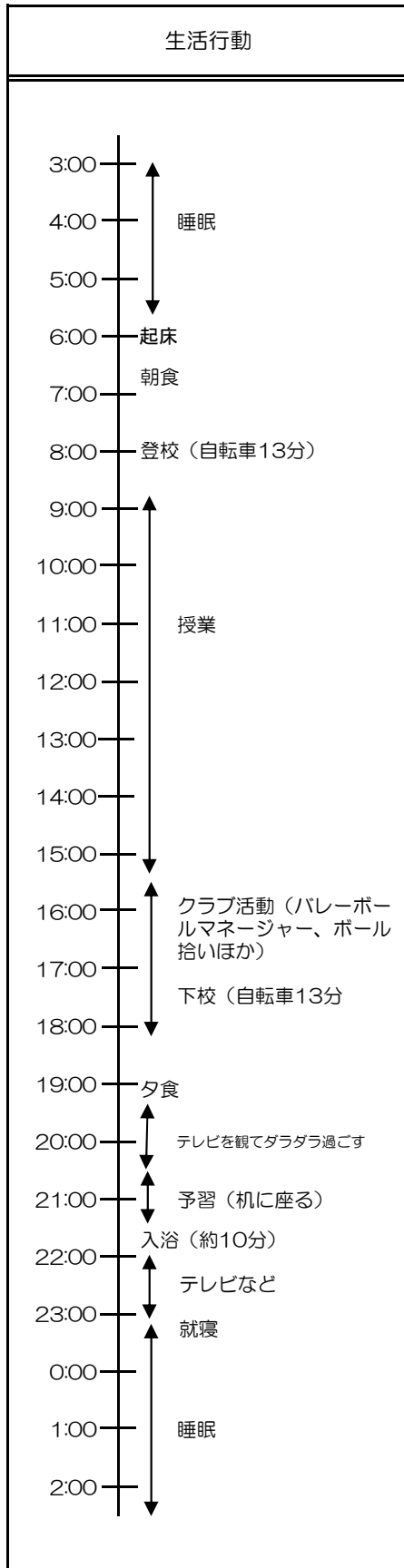




# 自分の生活行動と食事をチェックしよう（記入例）

昨日1日の生活行動と食べたものをふりかえって記入しましょう。

★当てはまる番号に  
○をつけてください。  
① 学校のある平日  
② 休日



|     | 献立名・料理名 | 食品名   | 野菜 |
|-----|---------|-------|----|
| 朝   | トースト    |       |    |
|     | 牛乳      |       |    |
|     | トマト     |       | ○  |
|     | ハム      |       |    |
|     | キウイフルーツ |       |    |
| 昼   | 弁当      | ハンバーグ |    |
|     |         | から揚げ  |    |
|     |         | 生野菜   | ○  |
|     |         | ピクルス  | ○  |
|     |         |       |    |
| 夜   | カレーライス  | 牛肉    |    |
|     |         | 人参    | ○  |
|     |         | 玉ねぎ   | ○  |
|     |         | じゃがいも |    |
|     |         | カレールウ |    |
|     |         | ごはん   |    |
|     |         | アイス   |    |
| その他 | 6Pチーズ   |       |    |
|     | ポカリ     |       |    |
|     | ポテチ     |       |    |
|     |         |       |    |