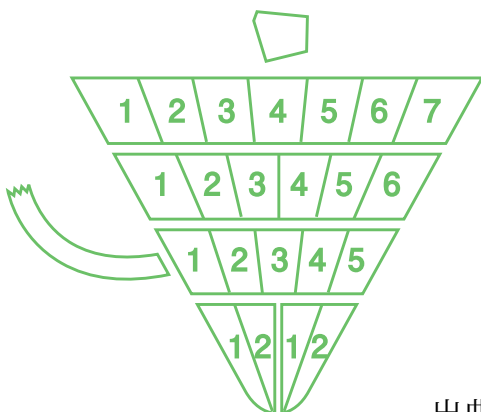


「食事バランスガイド」チェックシート

月 日 に食べたもの		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
自分の適量		っ	っ	っ	っ	っ
朝食						
昼食						
夕食						
間食・おやつ						
合計		っ	っ	っ	っ	っ



運動

感想

出典：農林水産省Webサイト (https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)