

☆☆☆元気ごはんチェックシート 3色のスイッチをそろえよう☆☆☆

いろいろな種類の食べ物を食べることは、食事のバランスを整えることに役立ち、元気スイッチを入れるコツの第一歩です。
どんな食べ方、食べ物を食べているかチェックしてみよう！一日の中で食べたものの☆に色を塗ったり、シールを貼ろう。

主食は何を食べたかな？

主食	<p>ごはん</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>めん</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>パン</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 
----	--	---	---

食べたものメモ

□

おおきなおかずの食材は？

大きなおかず	<p>鶏料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>豚料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>牛料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 
	<p>魚料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>魚介料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>卵料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 

□

□

おおきなおかずの食べ方は？

調理方法	<p>焼く料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>煮る料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 
	<p>蒸す料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>揚げ料理</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 

□

□

小さなおかずの食材は？

小さいおかず	<p>色の濃い野菜</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>色のうすい野菜</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>きのこ</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 
	<p>いも</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>海藻</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	

□

□

具沢山たっぷりのお汁の種類は？

汁物	<p>味噌汁・澄まし汁</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>スープ</p> <p>☆☆☆</p> <p>朝・昼・夕</p> 	<p>果物</p> <p>☆☆☆</p> 	<p>牛乳・乳製品</p> <p>☆☆☆</p> 
----	---	--	--	--

今日は食べた？飲んだかな？

今週の振り返りメモ

美味しかったもの

今週の反省

来週の目標

□

□

□