食事　セルフチェックシート

日付　　月　　日（　　）　学年　小・中・高　　年　　名前

朝食（時間　　：　　）

◎食べたメニュー

朝食～昼食までに食べた間食があれば書いてね
→

◎食品群チェックリスト（□・△に✓を入れよう）

□肉類　□種実類
□乳類　□果実類
□卵類　□豆類
□魚介類　△油脂類
□藻類　△砂糖・甘味料
□野菜類（色の濃い野菜）　△調味料・香辛料類
□野菜類（色の薄い野菜）　△嗜好飲料類（ジュース）
□きのこ類　△菓子類
□穀類
□いも及びデンプン

昼食（時間　　：　　）

◎食べたメニュー

昼食～夕食までに食べた間食があれば書いてね
→

◎食品群チェックリスト（□・△に✓を入れよう）

□肉類　□種実類
□乳類　□果実類
□卵類　□豆類
□魚介類　△油脂類
□藻類　△砂糖・甘味料
□野菜類（色の濃い野菜）△調味料・香辛料類
□野菜類（色の薄い野菜）　△嗜好飲料類（ジュース）
□きのこ類　△菓子類
□穀類
□いも及びデンプン

夕食（時間　　：　　）

◎食べたメニュー

夕食後に食べたものがあれば書いてね
→

◎食品群チェックリスト（□・△に✓を入れよう）

□肉類　□種実類
□乳類　□果実類
□卵類　□豆類
□魚介類　△油脂類
□藻類　△砂糖・甘味料
□野菜類（色の濃い野菜）△調味料・香辛料類
□野菜類（色の薄い野菜）　△嗜好飲料類（ジュース）
□きのこ類　△菓子類
□穀類
□いも及びデンプン