《バランスチェック表》 食べたものに〇をつけましょう。1日に7点以上を目指しましょう！

	さ	あ	に	ぎ	や	か（に）	い	た	だ	く	〇の合計
	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物	
1日目　/											点
2日目　/											点
3日目　/											点
4日目　/											点
5日目　/											点
6日目　/											点
7日目　/											点
8日目　/											点
9日目　/											点
10日目　/											点
11日目　/											点
12日目　/											点
13日目　/											点
14日目　/											点