

《バランスチェック表》 食べたものに○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	○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

