

# 栄養バランス チェックシート

1日のうちで食べた「食品」に○を付けてみましょう

	 <b>主菜</b> 体をつくる材料になる					 <b>主食</b> 体を動かす エネルギーになる			 <b>副菜</b> 体の調子を 整える		
一	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	油脂類	いも類	米 パン・麺類	野菜	きのこ 海藻	果物
月日											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											

「主食・主菜・副菜を揃えた食事を揃える」にプラスして「様々な食品を食べること」を意識してみましょう！