

きちんと食べているかな？ 一日の食事をチェックしてみよう！

	あさ 朝ごはん、ひる 昼ごはん、よる 夜ごはん を書いてみよう。	しゅしよく 主食	ふくさい 副菜	しゅさい 主菜	ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品	くだもの 果物
		ごはん、パン、 めん 麺	やさい 野菜、きのこ、 かいそうるい いも、海藻類	にく さかな たまご 肉、魚、卵、 だいずりょうり 大豆料理	ぎゅうにゅう 牛乳、チーズ、 ヨーグルト	みかん、ぶどう、 リンゴ
しよくじ れい 食事の例	ごはん わかめのみそ汁 や 焼き魚 やさい 野菜いため 					
あさ 朝ごはん						
ひる 昼ごはん						
よる 夜ごはん						
監修：品川区保健所 品川保健センター		○は3個 ありますか？	○は3個以上 ありますか？	○は3個 ありますか？	○は1個 ありますか？	○は1個 ありますか？
		はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ