

1日にバランスが整ったか○・×をつけて確認しましょう

日付	主食	主菜	副菜
			
/	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕
/	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕
/	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕
/	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕
/	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕
/	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕
/	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕	朝 ・ 昼 ・ 夕

お食事のバランスどうですか？

1日の食事が、主食・主菜・副菜のバランスが整っているでしょうか？
○・×をつけて、1週間チェックしてみましょう。

〈記入例〉

4月1日
朝ごはん パン・めだまやき・バナナ
昼ごはん ざるそば
夕ごはん 焼き魚・おひたし・ビール

日付	主食			主菜			副菜		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
4 / 1	○	○	×	○	×	○	×	×	○
/	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕

実際やってみてください！