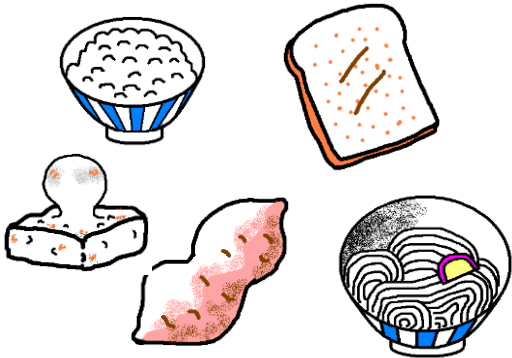
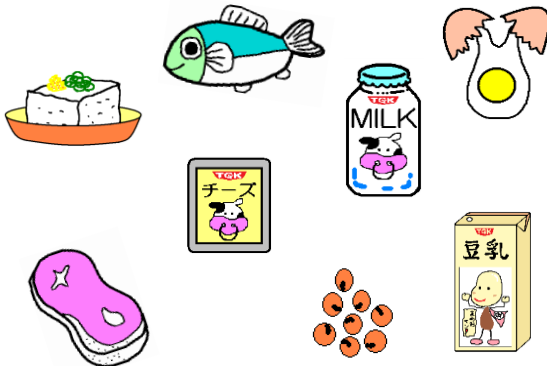
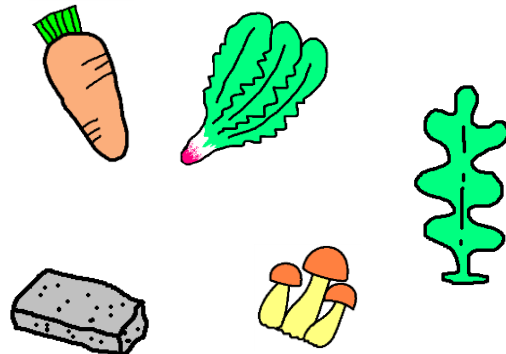


お食事のバランスどうですか？

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。

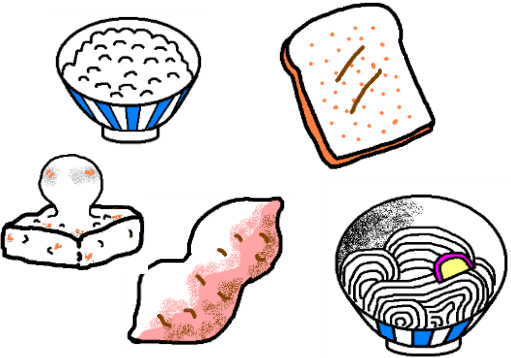
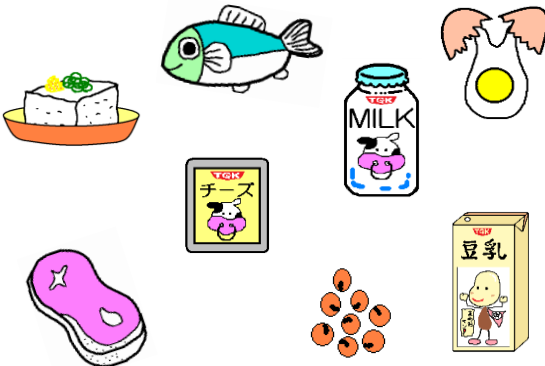
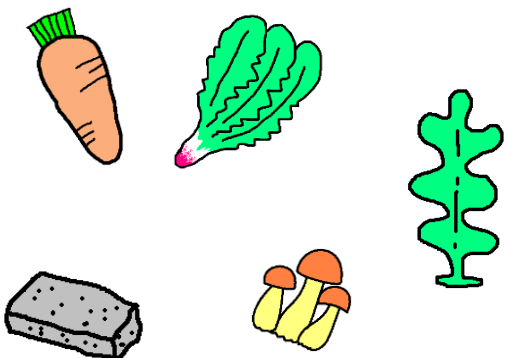
〈記入例〉

4月1日
朝ごはん パン・目玉焼き・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
			
4 / 1	朝・昼夕	朝昼・夕	朝・昼・夕
/	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕

裏面で実際にやってみてください！

1日の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