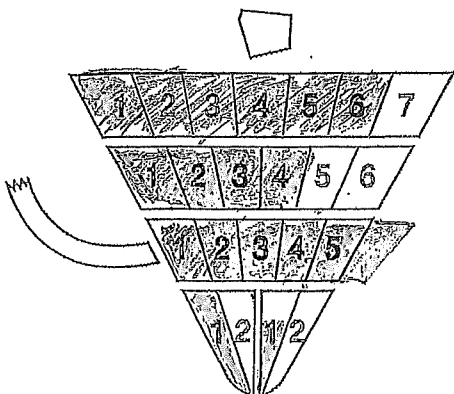


見本

『食事バランスガイド』チェックシート

4月 / 日 に食べたもの		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
自分の適量		60	60	40	20	20
朝食	トースト 2枚	2				
	スクランブルエッグ			1		
	コンソメスープ					
	いちごヨーグルト				1	0.5
昼食	チャーシューメン	2		1		
	キューザ		1	1		
夕食	ごはん (大盛り)	2				
	じゃがいもとわかめのみそ汁		1			
	とんかつ、キャベツのそ		1	3		
	切り干大根の煮物		1			
間食・おやつ						
合計		60	40	60	10	0.50



1日の感想

しっかりバランス良く食べていると思って
いたが主菜が多く野菜が少なく
変な形のゴマになってしまった。
明日の野菜や牛乳も飲もうと思う。