

食事チェックシート ~1日10品目食べましょう~



1日のうち、食べたものに
○をつけましょう。

日付	魚  さかな	油  あぶら	肉  にく	牛乳・乳製品  きゅうにゅう	緑黄色野菜  やさい	海藻類  かいそう	いも類  いも	卵  たまご	大豆・大豆製品  だいず	果物  くだもの	○の合計
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											



合言葉は「**さあ にぎやか (に) いただく**」
7点以上を目指そう！

*「さあ にぎやか (に) いただく」は、
ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した言葉です。