

## 食生活 記録表

★ 食生活を知りましょう。

1日の食事を 思い出して 書いてみましょう。

食べた量が わかりにくい場合は、メモに特徴を書きましょう。

月 日 ( )

	料理名	量	メモ
朝			
昼			
夕			
間食			

★ この表を参考に、「おおざっぱガイド」へ 進みましょう。

## 食生活 記録表〈記入例〉

★ 食生活を知りましょう。

1日の食事を 思い出して 書いてみましょう。

食べた量が わかりにくい場合は、メモに特徴を書きましょう。

5月 18日 (土)

	料理名	量	メモ
朝	ごはん	120	
	ふりかけ	2.5	
	具だくさん味噌汁	1杯	
	豚スライス肉野菜巻き	9個	肉は2分の1枚を9個
			スナップエンドウ 塩コショウ味
	コーヒー牛乳		砂糖なし 牛乳は50cc ホット
昼	ホットケーキ	3枚	
	フルーツソース		ホットケーキにかけて食べた
	ズッキーニのトマトスープ煮		
	大根の酢の物		
	スイートポテト	1個	ゼリーの牛乳は50cc
	ヨーグルト 抹茶ゼリー		ヨーグルトは70g
夕	ごはん	120	
	イワシバーグ		いわし3尾分
	たけのこの洋風煮		
	にんじんサラダ		
間食			

★ この表を参考に、「おおざっぱガイド」へ 進みましょう。