

# 食品群チェックシート

いろいろな食品を食べられているかをチェックするためのシートです。量は関係なく、食べたものに○をつけてください。

		穀物	芋	肉	魚	卵	大豆	乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ	海藻	果物
													
1日目	/												
2日目	/												
3日目	/												
4日目	/												
5日目	/												
6日目	/												
7日目	/												
7日間の合計													

不足しているものはありますか？