

②

## 昨日の食事は何食品群？

■ 1日の食事を10食品群チェックシートで数えてみましょう！

(2014年 月 日)

	料理名	肉類	魚介類	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	芋類	果物	海藻類	油脂類
朝食											
昼食											
夕食											

1日全体で											
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

合計 \_\_\_\_\_ 点