ママ・パパになるための学級1課　事前ワークプリント

あしたのハーモニーが響くまち 習志野市

～妊娠中の栄養～

ワーク①　昨日食べたものを書き出してみよう

「内容」欄に普段食べている食事を記入してみましょう。（食事以外に食べたり飲んだりしているものも忘れずに。）

	内　　容	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	飲み物	菓子類	足すとよいもの
朝食	例）ロールパン2個　紅茶　ヨーグルト								
間食									
昼食									
間食									
夕食									