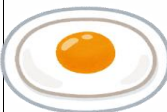


さ あ に ぎ や か い た だ く

日付	 魚	 油	 肉	 牛乳	 野菜	 海藻	 芋	 卵	 大豆	 果物	✓の数(点)
例	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	7
／											
／											
／											
／											
／											
／											

【チェック表の使い方】

- ・食べた食品の欄に「✓」を書き込みましょう。
- ・10品目あるうち7点以上を目標に、いろいろな食品を食べましょう。