## 食事内容チェックシート(記入例)

7月 7日~ 7月 25日

食べたものにOをつけてみましょう。最後に合計を出してみましょう。1 日合計で7 つ以上Oがつくようにしましょう!

7,000	7月 7日			7月10日			7月13日			7月16日			7月19日			7月22日			7月25		5⊟
	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
肉																					
魚	AL SECTION AND ADDRESS OF THE PROPERTY OF THE																				
ĎЮ																					
大豆											$\bigcirc$										
緑黄色 野菜	3		8		9		***	8	80	$\binom{\bullet}{\mathscr{C}}$	9		90		***	<b>%</b>	<b>%</b>		90		
いも類	000	O CO	000	000	000	000	000	000	િં	000	00	000	000	00	000		00			000	000
海藻					200																
牛乳		¥ 1	¥ 2	ME		N N	MILE	ME	13	) j		I SI		1 3	MILE		I SE	MILK		N N N N N N N N N N N N N N N N N N N	MILK
果物		4				*				4	•			$\bigcirc$		6					
油	OIL.	010		016	OIL	OFC		OTC	OFF		000	OIC	OPC		OPL	OIL	OFE	OIL	016	DIC	
小計	2	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	5	2	3	3	2	4	3	3
〇の数 1日合計	8			5			8			7			8			8			10		

「小計」は朝・昼・夕食ごとの〇の数を、「〇の数 1日合計」は1日のうち1回でも食べたものを1つとして数えます。