

10食品群チェックシート

主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、
1日に1回でも食べた食品に○をつけましょう。

1日に **7** 個以上の
○ を
目指しましょう！

	肉	魚	卵	大豆	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	芋	果物	油	○の 合計
											
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											