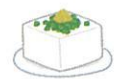


クック10 チェックシート



少しでも食べたら○をつけてみましょう！

7日間記入して
食事の傾向を
知しましょう

	3食たべよう			たんぱく質やカルシウムが豊富					ビタミンや食物繊維が豊富					合計
	朝	昼	夕	魚 	肉 	卵 	乳製品 	豆製品 	緑黄色野菜 	その他の野菜 	芋類 	穀類 	果物 	目指せ 7つ 以上！
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
例 1 / 5 (火)		✓	✓		○	○		○		○		○	○	6

日付を記入します

食事をとったらチェック(✓)を入れます

1日に少しでも食べたら○をつけましょう

○の数の合計を記入します



○の数が
7つ以上

バランスよく食べられています。
この調子で続けましょう！



○の数が
6つ以下

少しずつでもいろいろな食品を
食べるように心がけましょう！

今週の目標

今週の振り返り

