

② 多くの種類の食品を摂ろう！合言葉は「さあにぎやかにいただく」

1日に少しでも食べられたら○をつけ、○を数えてみましょう。



	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻	い いも	た 卵	だ 大豆	＜ 果物	○の数
例	○			○	○	○			○	○	6個
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											

目安は7個以上です

「さあにぎやかにいただく」の中で1日に少しでも食べられた食品を数え、数を記録しましょう！

① 6 個	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目
14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目
23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目	31日目

これが基本の3皿です！

