

# ♪ 毎日の食事をチェックしてみましょう ♪


お名前 \_\_\_\_\_

食べたら表に○をつけよう！！



	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10							
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕					
黄 (主食)																																			
赤 (主菜)																																			
緑 (副菜)																																			
	11			12			13			14			15			16			17			18			19			20							
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕		
黄 (主食)																																			
赤 (主菜)																																			
緑 (副菜)																																			
	21			22			23			24			25			26			27			28			29			30			31				
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼
黄 (主食)																																			
赤 (主菜)																																			
緑 (副菜)																																			

**黄(主食) = エネルギーの供給源**

おもにエネルギーのもとに



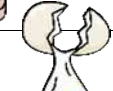
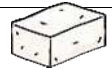
適量 (1食あたり)	男性は男茶碗1杯程度	
	女性は女茶碗1杯程度	

女茶碗1杯分 = パンでは4枚切食パン1枚分

 ゆで麺なら1玉です 

**赤(主菜) = タンパク質の供給源**

おもに体をつくる

適量 (1日当たり) 4品を目安に	魚 	切身1切
	肉(赤身) 	50g
	卵 	1個
	豆腐 	100g

**緑(副菜) = ビタミン・ミネラルの供給源**

体の調子を整える

緑黄色野菜と淡色野菜を取り混ぜながら  
海藻やきのこもしっかり食べましょう。

