ワークシート①　　月　　日

◇　　月　　日の食事調べ

	献　立 (料理名)	材　料	1群		2群		3群	4群		5群			6群	
			肉・魚・卵	豆・豆製品	牛乳・乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物	穀類	いも類	砂糖	油脂	その他
		(小計)												
		合計												

1群
(肉・魚・卵・豆・豆製品)
〇〇〇〇

2群
(牛乳・乳製品・小魚・海藻)
〇〇〇〇
〇〇〇〇

3群
(緑黄色野菜)
〇〇〇〇

4群
(その他の野菜・果物)
〇〇〇〇
〇〇〇〇

5群
(穀類・いも類・砂糖)
〇〇〇〇
〇〇〇〇

6群
(油脂)
〇〇〇〇〇

◇気付いたことを書こう	◇改善方法を考えよう