

❖ 昨日食べた食事のチェック

私たちのからだは、食べたもので作られています。

バランスのとれた適切な量と質の食事を1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

まず、昨日の食事を振り返ってみましょう。

年 月 日 の食事		チェックポイント
朝食		<input type="checkbox"/> 1日3食食べている <input type="checkbox"/> 揚げ物など油の多い料理に気をつけている <input type="checkbox"/> 味の濃い料理は控えている
間食		<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品を毎日食べている
昼食		<input type="checkbox"/> 果物を毎日食べている <input type="checkbox"/> 家族や仲間と一緒に食べることが多い
間食		<div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">1食の中で</div> <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえて食べている
夕食		<ul style="list-style-type: none"> ・ 主食は必ず (ごはんやパン、麺等) ・ 主菜は1皿 (肉や魚等のおかず) ・ 副菜は1～2皿 (野菜のおかず)
間食		