

①食事日記 ～3日分の食事を記録しましょう。毎日バランスの良い食事を心がけましょう。

(連続した3日間じゃなくてもよいです)



②たまご焼きを作ります。たまご焼き器がない場合はフライパンでOK！



【 例 】

	主食	主菜	副菜	果物、飲み物等
朝	食パン × 2 (いちごジャム)	ウィンナー 目玉焼き	コーンスープ	牛乳
昼	チャーハン	キムチ	サラダ(マヨネーズ、 ドレッシング等も記入)	お茶
夕	ご飯	ハンバーグ	ポテトフライ サラダ みそ汁	グレープフルーツ お茶
間食	ポテトチップス(半分)、コアラのマーチ10個			

1日目： 月 日 ( )

	主食	主菜	副菜	果物、飲み物等
朝				
昼				
夕				
間食				

2日目： 月 日 ( )

	主食	主菜	副菜	果物、飲み物等
朝				
昼				
夕				
間食				

3日目： 月 日 ( )

	主食	主菜	副菜	果物、飲み物等
朝				
昼				
夕				
間食				

お家で  
チャレンジしてみよう!

