








# さあ、にぎやかにいただく!チェック表

このチェック表で、どんな食品をよく食べるか、どんな食品をあまり食べていないか確認し、バランス良い食事を心がけましょう。

	さ	あ	に	ぎ	や	か(に)	い	た	だ	く	合計
											
例 /	○	○	○		○		○	○		○	7
月 /											
火 /											
水 /											
木 /											
金 /											
土 /											
日 /											

<出典・参考> <https://www2.kobayashi.co.jp/hiroba/wp-content/uploads/2018/03/mimiyori.pdf>