



健康チェックシート

※できたら○をつけてみましょう



10月



・朝
(主食と主菜と副菜をそろえて
食べたら○)

・昼
(主食と主菜と副菜をそろえて
食べたら○)

・夜
(主食と主菜と副菜をそろえて
食べたら○)

- 主食
ご飯・パン・麺など
- 主菜
魚・肉・卵・大豆製品など
- 副菜
野菜・きのこ・海藻類など

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・朝 ・昼 ・夜	2 ・朝 ・昼 ・夜	3 ・朝 ・昼 ・夜
4 ・朝 ・昼 ・夜	5 ・朝 ・昼 ・夜	6 ・朝 ・昼 ・夜	7 ・朝 ・昼 ・夜	8 ・朝 ・昼 ・夜	9 ・朝 ・昼 ・夜	10 ・朝 ・昼 ・夜
11 ・朝 ・昼 ・夜	12 ・朝 ・昼 ・夜	13 ・朝 ・昼 ・夜	14 ・朝 ・昼 ・夜	15 ・朝 ・昼 ・夜	16 ・朝 ・昼 ・夜	17 ・朝 ・昼 ・夜
18 ・朝 ・昼 ・夜	19 ・朝 ・昼 ・夜	20 ・朝 ・昼 ・夜	21 ・朝 ・昼 ・夜	22 ・朝 ・昼 ・夜	23 ・朝 ・昼 ・夜	24 ・朝 ・昼 ・夜
25 ・朝 ・昼 ・夜	26 ・朝 ・昼 ・夜	27 ・朝 ・昼 ・夜	28 ・朝 ・昼 ・夜	29 ・朝 ・昼 ・夜	30 ・朝 ・昼 ・夜	31 ・朝 ・昼 ・夜