












10の食品点検表

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く、と
覚えて、毎日チェックしてみましょう。
※ 主食は点数に含みません。

10の食品群それぞれについて
「1回でも食べた」・・・ ○ を記入
「今日は何も食べていない」
・・・ 何も書かない

【記入例】

食品群	食 品	2/1																	
主食		○																	
さ 魚		○																	
あ 油		○																	
に 肉																			
ぎ 牛乳																			
や 野菜	 緑黄色野菜	○																	
か 海藻																			
い いも		○																	
た 卵																			
だ 大豆		○																	
く 果物																			
合 計		5																	