

# 食事の点検表

○食事をご飯(主食)とおかず(主菜・副菜)にわけてみます。

年 月 日 お名前

	主食	おかず	
	ごはん・パン	主菜 肉・魚・卵・大豆など	副菜 野菜・芋・海藻など
食事			
朝			
昼			
夜			

牛乳・チーズなど	飲み物	食事のとき以外に 食べたもの  何時頃: 食べたもの