



あなたの食生活は大丈夫？

年組番

【食生活調査用紙に記入し、自分の食生活を点検してみよう。あなたの食生活は大丈夫だろうか】

食生活調査用紙(料理名で記入) 昨日の食事を思い出そう 月 日 曜日

	主食	主菜	副菜	乳・乳製品	くだもの	菓子	飲み物	時間	だれと	場所
記入例	ご飯 手	ハンバーグ 冷	スープ、サラダ イ そ		みかん 生		ジュース 加	8:00	一人	家
朝食										
昼食										
夕食										
間食										
その他	「機能性食品」や「サプリメント」など、上記以外で食べたり飲んだりしたもの									

欄：加工形態記号／手づくり=手 インスタント=イ 加工食品そのまま=加 生のまま=生 惣菜=そ 持ち帰り弁当=弁 冷凍=冷 外食=外

【あなたの食生活の特徴をまとめてみよう】

●長所

●短所

●改善点

感想・気づいたこと