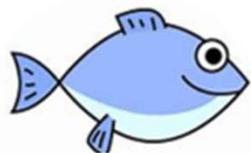


10食品チェック表① 今日何食べた？



さかな

魚や魚の干し物、
加工品・いか、
えび、かになど



あぶら

加工品・パンに
バター、ドレッ
シングなど



にく

牛肉、豚肉、鶏
肉など、
加工品（ウィン
ナー、ベーコン
など）



牛乳・乳製品

牛乳、乳製品
（チーズ、ヨー
グルトなど）



やさい

緑黄色野菜、淡
色野菜



かいそう

わかめ、のり、
ひじきなど（乾
物も含めて）



いも

じゃが芋、さつ
ま芋、里芋など



たまご

たまご



大豆製品

大豆、大豆製品



くだもの

りんご、バナナ、
いちご、みかん
など

