

一日の食事をみてみよう！！何をどれだけ食べているかな？

号 氏名

	乳	卵	肉	魚介	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜 海藻・きのこ	いも	果物	穀類・油脂 さとう	食べ方 チェック
汁											欠食
生											間食
焼く											どか食い
ゆでる 煮る 蒸す											早食い
揚げる											夜食
炒める あんかけ											一品もの
あえる 酢の物											ファーストフード
サラダ											塩分
加工品 嗜好品											嗜好飲料
外食 その他											運動なし
食品数(計)											今日の合計

★食のバランスチェックビンゴのやり方★

①プリントに記入した食事を見ながら、それぞれの食事に入っている食品名を、上のビンゴシートに記入します。

★食品の分類と調理方法(または形態)の交差するマスに記入しましょう。

②食品をすべて書きこんだら、一番下の行に、食品数の合計を計算し、記入します。

このビンゴは、普通のビンゴとちがい、書き込みの箇所が散らばっていた方が理想的な食事となります。