

食事記録表【家庭宿題】追加③

5月13日～5月31日 年 組 番 氏名()

長いお休みなので、栄養バランス(1群から6群を含む)を考えた食事をしましょう。

自分や家族の食事を作りましょう。

3食しっかり食べましょう。おやつの取り過ぎに注意！

		朝食	昼食	夕食	間食
12日	日	記入例) ご飯 味噌汁 サラダ 目玉焼き	記入例) スパゲッティ サラダ 紅茶	記入例) ご飯 ハンバーグ 煮物	記入例) ポテトチップス オレンジジュース
13日	水				
14日	木				
15日	金				
16日	土				
17日	日				
18日	月				
19日	火				
20日	水				

5月13日日～5月20日を振り返っての感想

21日	木				
22日	金				
23日	土				
24日	日				
25日	月				
26日	火				
27日	水				
28日	木				
29日	金				
30日	土				
31日	日				

19日～28日の食事内容を振り返っての感想

