

食事記録表【家庭宿題】追加①

4月11日～4月26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。おやつを取り過ぎに注意！

		朝食	昼食	夕食	間食
10日	金	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
11日	土				
12日	日				
13日	月				
14日	火				
15日	水				
16日	木				

11日～16日を振り返っての感想

※裏に続く

17日	金				
18日	土				
19日	日				
20日	月				
21日	火				
22日	水				
23日	木				
24日	金				
25日	土				
26日	日				

17日～26日の食事内容を振り返っての感想

