

やってみよう！食事記録

～目指そうお口と身体の健康～

☆朝起きてから夜寝るまでに食べたもの、飲んだものを全部書いてみましょう
外出先で食べたもの、飲んだものも忘れずに記入しましょう

☆飲みものやくだもの、その他に入れたお砂糖、ハチミツなども忘れずに記入しましょう
アメやガムなどのおやつも忘れないようにしましょう

☆できれば3日間続けて記録しましょう（もちろん、都合によって変えても大丈夫です）

☆書きながら気づいたことや、思ったことは表の外にメモをしておいてください

5月1日（月）		
時間・場所	食べたもの	大体の量
7:00 （家）	・ごはん、目玉焼き、野菜のみそ汁 ヨーグルト、牛乳	1杯ずつ、たまご1個 ヨーグルト1個
8:00 （学校）		
12:00	・（給食）牛乳、スパゲティトマトソース、 イタリアンサラダ、フルーツヨーグルト	おかわりなし
15:00 （サッカーに行く途中）	・アメ ・スポーツドリンク	2個 ペットボトル
15:30 （サッカー）	・クッキー、オレンジジュース	1袋、コップ2杯
17:00 （家）	・スポーツドリンク	ペットボトル
18:00	・マーボー豆腐、ゆで卵とお肉サラダ、 ごはん、牛乳	ごはん2杯、牛乳2杯 お皿1杯ずつ
19:00	・プリン、スポーツドリンク	プリン1個、ペットボトル
20:00	・オレンジジュース	コップ1杯

<気づいたこと>

・ジュースも合わせたらいっぱい食べていた etc・・・