

# あなたの食事を記録してみましょう



氏名 \_\_\_\_\_

(食べたもの、飲んだものを全部記入してください。※は記入しないでください)

月 日					月 日				
区分	献立名 (料理名)	食品(材料)名	分量の目安 (g)	※	区分	献立名 (料理名)	食品(材料)名	分量の目安 (g)	※
(記入例)	・ごはん ・みそ汁 ・焼き魚 ・漬物	ごはん 大根、油揚げ、 わかめ、味噌 アジの干物 野沢菜漬け	1杯(150g) 1杯 小1枚 小皿1	ごはんは 計ってみましょう	(記入例)	・トースト ・牛乳 ・野菜いため	食パン マーガリン 牛乳 キャベツ、人参、 玉ねぎ、油、塩	8枚切り2枚 小さじ2 コップ1 中皿1	
間食					間食				
朝食(時分)					朝食(時分)				
間食					間食				
昼食(時分)					昼食(時分)				
間食					間食				
夕食(時分)					夕食(時分)				
間食					間食				

◆ 2日分の記録から感じたこと・疑問など

