

今日食べたものを6つの基礎食品群記入表に当てはめてみましょう！

ないよう ふ

これまでの内容を振り返りながら、何を食べたかを整理してみましょう。

1日の食事を食品群ごとに書き出してみてくださいね。

1 群

たまご まめせいひん
魚、肉、卵、豆・豆製品

2 群

ぎゅうにゅう にゅうせいひん かいそう
牛乳・乳製品、小魚、海藻

3 群

緑黄色野菜

4 群

その他の野菜、果物

5 群

こくるい さとう
穀類、いも類、砂糖

6 群

ゆし
油脂