

毎食野菜を食べていますか？ 食事をふりかえってみましょう！

昨日の夕食

今日の朝食

今日の昼食

○例を参考に、あなたが日ごろ食べている野菜量に近いところに○を付けて下さい。

	たっぷり食べる	普通に食べる	少し食べる	ほとんど食べない
朝食				
昼食				
夕食				
例	野菜炒め 大皿 1 杯 又は 煮物 丼 1 杯 又はサラダ中皿 2 皿	野菜炒め 中皿 1 杯 又は浸し、煮物小鉢 1 杯 又は サラダ 皿 1 杯	汁の実 又は つけ合わせ 又は サラダ小皿	