



なつやすみ特集 とく しゅう

元気のもと

食べもの日記

年 組

名前

月 日 ()

料理名

| 主食 の 「数」 | 副菜 の 「数」 | 主菜 の 「数」 | 牛乳 乳製品 の「数」 | 果物 の 「数」 |
|----------------|----------------|----------------|-------------------|----------------|
|----------------|----------------|----------------|-------------------|----------------|

朝食

料理の写真をはろう

昼食

料理の写真をはろう

夕食

料理の写真をはろう

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 合計 | 合計 | 合計 | 合計 | 合計 |
|----|----|----|----|----|

■感じたこと

すべての「数」の合計

×100=

キロカロリー