



## 毎日食べたい12食品群

### 主な食品例



## ばくばく 12 チェックシート

「まんべんなく」  
いろいろ食べよう!

\*日付を入れ、その日  
食べた食品にチェッ  
クをつけます。  
\*毎日いろいろな食品  
を、おいしく食べる  
ことが大切です。

当所のウェブサイトから  
ダウンロードできます。



水分もしっかり  
とってね!

		例 6/14	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓						
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓						
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む							
	卵・卵製品	✓						
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む							
主菜	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓						
	緑黄色野菜	✓						
	淡色野菜・きのこ類	✓						
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど							
	いも類	✓						
	果物	✓						
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓						
副菜								

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

石版系塗料を含まないインキを使用しています。