



食べたものに✓印をしてみよう♪



しまや

島野菜！クワッチーサビラ

	例	月	火	水	木	金	土	日
し 主食 								
ま 豆類 	✓							
や 野菜 	✓							
ク 果物 								
ワ わかめ 								
ち ^{ちち} 乳製品 	✓							
い ^い いも類 								
サ 魚類 	✓							
ビ ーフ(肉類)								
ラ ^{らん} 卵類 								
今日食べた数は？	4 /10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
本日の体重	55.2 kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

