

年 月 日 ( )

①	②	③	④	⑤	⑥
緑黄色野菜	淡色野菜 果物・きのこ類	海藻類・海苔 小魚	魚・肉・卵 豆・豆製品	穀類・いも類	油類・ゴマ ナッツ類
:					
食べた理由を考える					
どこでどのように					
①	②	③	④	⑤	⑥
:					
食べた理由を考える					
どこでどのように					
①	②	③	④	⑤	⑥
:					
食べた理由を考える					
どこでどのように					
①	②	③	④	⑤	⑥
:					
食べた理由を考える					
どこでどのように					
①	②	③	④	⑤	⑥
:					
食べた理由を考える					
どこでどのように					
①	②	③	④	⑤	⑥
:					
食べた理由を考える					
どこでどのように					

●できたこと

●体のコンディションや気づいたこと

体重      kg    体脂肪率      %    睡眠 (    :    ~    :    )    便通 : あり なし