


# 《食事記録表》「ごちそうさまシート」の使い方

## (記入例)

 <p>三食きちんと食べましょう</p> <p>食育推進キャラクター「堺の食育を伝えたい」</p>	食べたらチェックしましょう			《主菜》 からだをつくる					《副菜》 からだの調子を整える			《主食》 からだを動かす		○の合計	おいしかったメニュー	体重(kg)
	朝	昼	夕	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ごはん・パン・めん	いも			
		✓	✓	○		○	○	○	○		○	○	○			


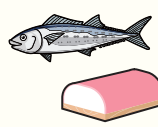
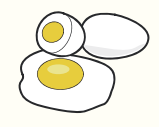
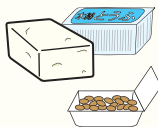






記入した日付を書きましょう。

朝食、昼食、夕食を食べたらそれぞれチェックしましょう。

下の食品群表を参考に、1日に1回でも食べたものに○をつけて、○の数が何個あるか数えてみましょう。

その日食べたおいしかったメニューや体重を書きましょう。

## 食品群表

<b>肉</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉</li> <li>・豚肉</li> <li>・鶏肉</li> <li>・ハム</li> <li>・ソーセージ</li> </ul>	<b>魚</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚介類</li> <li>・加工品</li> </ul>	<b>卵</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏卵</li> <li>・うずら卵</li> </ul>	<b>大豆製品</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆</li> <li>・豆腐</li> <li>・納豆</li> <li>・厚揚げ等</li> </ul>	<b>牛乳・乳製品</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・チーズ</li> </ul>
<b>緑黄色野菜</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・トマト等</li> </ul>	<b>淡色野菜</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・きゅうり</li> <li>・レタス</li> <li>・大根</li> <li>・玉ねぎ等</li> </ul>	<b>果物</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・りんご</li> <li>・バナナ</li> <li>・みかん</li> <li>・果物の缶詰等</li> </ul>	<b>ごはん・パン・めん</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・パン</li> <li>・めん等</li> </ul>	<b>いも</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・さつまいも</li> <li>・こんにやく</li> <li>・里芋等</li> </ul>

## 1日3食、規則正しく食べましょう



毎日3回、食事をしていますか？  
 ごはん・パン・めん類などの主食とともに、肉・魚・野菜などのおかずを組み合わせましょう。食事の回数が減ると栄養素の不足だけでなく水分の不足につながりますので気をつけましょう。3回の食事生活リズムをつけ、活動的に過ごしましょう。

## 動物性たんぱく質をとみましょう！



魚・肉・卵・大豆製品は良質なたんぱく質の供給源で元気な体づくりに必要です。魚と肉のバランスは1：1を目安に。肉や卵・乳製品などの動物性のたんぱく質を積極的にとりましょう。

## 食生活に関するご相談・お問い合わせは各区保健センターまで

- 堺保健センター TEL 238-0123
- ちぬが丘保健センター TEL 241-6484
- 中保健センター TEL 270-8100
- 東保健センター TEL 287-8120
- 西保健センター TEL 271-2012
- 南保健センター TEL 293-1222
- 北保健センター TEL 258-6600
- 美原保健センター TEL 362-8681

