

# 《食事記録表》 「ごちそうさまシート」

できるだけ〇が多くなるように3食で「まんべんなく」食べましょう。いろいろな食品を食べることで栄養バランスが整いやすいです。

三食きちんと食べましょう  食育推進キャラクター 「堺の食育を伝えたい」	食べたらチェック しましょう			《主食》 からだを動かす		《副菜》 からだの調子を 整える		《主菜》 からだをつくる				牛乳・ 乳製品	果物	〇の合計	おいしかった メニュー	体重 (kg)
	朝	昼	夕	ご飯 パン めん 	いも 	緑黄色 野菜 	淡色 野菜 	肉 	魚 	卵 	大豆 製品 					
記入例 4/1 (月)		✓	✓	○	○	○		○		○	○	○	○	8	ハムエッグ	60.5
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																
/ ( )																

妊娠期や授乳期は、ママの健康や赤ちゃんの健やかな発達のために普段よりも必要なエネルギーや栄養素が増えるので、しっかり食べましょう。  
詳しくは裏面の「妊産婦のための食事バランスガイド」で確認してみましょう。

