

★ 少しでもとれたら○をつけよう！！

	さ	あ	に	ぎ	や	か (に)	い	た	だ	く
										
例	魚・貝類 エビ・・・	油・バター マヨネーズ	豚肉・牛肉 鶏肉・・・	牛乳・ ヨーグルト...	トマト・人参 ブロッコリー	海苔 わかめ...	さつまいも じゃがいも	たまご...	大豆食品	りんご みかん
月曜日										
火曜日										
水曜日										
木曜日										
金曜日										
土曜日										
日曜日										

○1つを1点として、7点以上が合格の目安となります。  
○がつかなかった食品群は翌日に食べられたら良いかも！