



なつやすみ特集 とく しゅう

元気のもと

食べもの日記

年 組

名前

月 日 ()

料理名

主食
の
「数」

副菜
の
「数」

主菜
の
「数」

牛乳
乳製品
の「数」

果物
の
「数」

朝食

料理の写真をはろう

昼食

料理の写真をはろう

夕食

料理の写真をはろう

合計

合計

合計

合計

合計

■感じたこと

すべての
「数」
の合計

×100=

キロカロリー