

もっと元気になる食生活()週め

		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
朝の体温、昨日の昼から今朝までの便通は？		朝の体温 ℃ 便通あった なかった	朝の体温 ℃ 便通あった なかった	朝の体温 ℃ 便通あった なかった	朝の体温 ℃ 便通あった なかった	朝の体温 ℃ 便通あった なかった	朝の体温 ℃ 便通あった なかった	朝の体温 ℃ 便通あった なかった
①朝はごはん と野菜たっぷり 味噌汁	主食は？	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん
	味噌汁は？	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった
	他に食べたり飲んだりした ものを全部書いてね							
②旬の野菜を 皮や芯まで 食べよう	昨日の夕食または今日の朝食に 出た旬の野菜の名前を書こう。そ の中で皮や生長点(芯や幼葉)が ついていた野菜に○をしよう。	冬元氣・人参、大根、カブ、ブロッコリー、花菜、ホウレンソウ、レタス、キャベツ、白菜、春菊、チンゲンサイ、コマツナ、ミズナ、その他葉野菜 周年元氣						
③母なる海と つながる	昨日の夕食または今日の朝食に 出た海草・小魚に○をしよう。 小魚は頭も食べよう	・いりこ・じゃこ・めざし ・ししゃも・きびな・貝・昆布 ・のり・わかめ・ひじき・あおさ ・寒天・かじめ	・いりこ・じゃこ・めざし ・ししゃも・きびな・貝・昆布 ・のり・わかめ・ひじき・あおさ ・寒天・かじめ	・いりこ・じゃこ・めざし ・ししゃも・きびな・貝・昆布 ・のり・わかめ・ひじき・あおさ ・寒天・かじめ	・いりこ・じゃこ・めざし ・ししゃも・きびな・貝・昆布 ・のり・わかめ・ひじき・あおさ ・寒天・かじめ	・いりこ・じゃこ・めざし ・ししゃも・きびな・貝・昆布 ・のり・わかめ・ひじき・あおさ ・寒天・かじめ	・いりこ・じゃこ・めざし ・ししゃも・きびな・貝・昆布 ・のり・わかめ・ひじき・あおさ ・寒天・かじめ	・いりこ・じゃこ・めざし ・ししゃも・きびな・貝・昆布 ・のり・わかめ・ひじき・あおさ ・寒天・かじめ
④栄養たっぷり ご飯	夕ご飯は何時に食べた？ どんなごはんだった？	時に食べた 白米・分づき米・めん類・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り	時に食べた 白米・分づき米・めん類・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り	時に食べた 白米・分づき米・めん類・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り	時に食べた 白米・分づき米・めん類・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り	時に食べた 白米・分づき米・めん類・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り	時に食べた 白米・分づき米・めん類・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り	時に食べた 白米・分づき米・めん類・パン 麦入り・豆入り・雑穀入り
⑤毎日菌ちゃん を食べよう	昨日食べた発酵食品に○をしよう みそ・しょうゆ・梅干・たくわんその他漬物は、 無添加のものが菌ちゃんパワーが強い。	・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・あまざけ	・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・あまざけ	・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・あまざけ	・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・あまざけ	・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・あまざけ	・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・あまざけ	・みそ・たくわん・なっとう ・うめぼし・ぬかづけ・つけもの ・キムチ・塩こうじ・ヨーグルト ・チーズ・あまざけ
⑥ごはんの前は はらぺこにな ろう	夕食前、はらぺこになった？	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった	()はらぺこになった ()ならなかった
	下校から夕食前までに、何をどれ くらい食べた？	()食べなかった	()食べなかった	()食べなかった	()食べなかった	()食べなかった	()食べなかった	()食べなかった
	夕食時のデザートや、夜食を食べた？	を 個食べた	を 個食べた	を 個食べた	を 個食べた	を 個食べた	を 個食べた	を 個食べた
⑦のどがかわい たら水かお茶	下校してから寝るまでに何を飲ん だ？(夕食中や夕食直後に飲ん だものは除きます)	何を どれくらい飲んだ？	何を どれくらい飲んだ？	何を どれくらい飲んだ？	何を どれくらい飲んだ？	何を どれくらい飲んだ？	何を どれくらい飲んだ？	何を どれくらい飲んだ？
⑧ひと口30回 以上かむ	食事の途中で、何か飲んだ？	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった
	一口ごとに何回くらいかんだ？	回	回	回	回	回	回	回
⑨ありがとう、 いただきます!	手を合わせて、「この食べものさんはどこでどんな ふう生きてきたんだろう」と考えてみよう。その生 きる力が君の体になって支えてくれます	()食べ始める時、ありがた いなあと考えた ()あまり思えなかった	()食べ始める時、ありがた いなあと考えた ()あまり思えなかった	()食べ始める時、ありがた いなあと考えた ()あまり思えなかった	()食べ始める時、ありがた いなあと考えた ()あまり思えなかった	()食べ始める時、ありがた いなあと考えた ()あまり思えなかった	()食べ始める時、ありがた いなあと考えた ()あまり思えなかった	()食べ始める時、ありがた いなあと考えた ()あまり思えなかった
	他にやりたいことを○で囲んでね… 10・食事の前にあいうべ体操 11・寝る前などに、おなかを手で回そう 12・調理済みや冷凍、レトルト食品を減らす 13・ダシ、塩、砂糖、油、しょうゆ、酢を変える 14・油ものを控える(安いクリーム、ケーキも)	何ができましたか？ また、1日いろいろやってみての感想など何でも書いてね						
1週間やっ てみての感想や、 体や心の変化 など何でも 書いてね								・家の人と相談して、やりたい項目にたくさん○を つけて取り組んでください ・考えられる品目をすべて書いてある項目がありま すが、その中の1,2種類でいいので、たくさん食 べましょう。

名前