





伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

# 「こまごわやさしいにたにた」

にたにた



## 「色々な食材をよくかんで食べよう」チェックシート

氏名

○をつけて毎日の食事を  
チェックしてみよう！



できたら○を  
つけてみよう！

	食事をとりましたか？			12食材・・・「色々な食材を食べていますか？食べたものに○をつけてみよう。」											合計	よくかんで食べましたか？	何をよくかんで食べましたか？	運動	歯みがき		
	朝食	昼食	夕食	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	芋	肉	卵	乳製品						果物	
1日目 ( / )																					
2日目 ( / )																					
3日目 ( / )																					
4日目 ( / )																					
5日目 ( / )																					
6日目 ( / )																					
7日目 ( / )																					

色々な食材をよくかんで食べて、腹八分を心掛けよう！



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

発行 伊勢原市健康づくり課  
作成協力 神奈川工科大学健康医療科学部  
管理栄養学科