



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。」											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	合計
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