

1日10品目からまんべんなく食べましょう

目標は1日7品目以上。きちんととれているかチェック☑してみましょう。

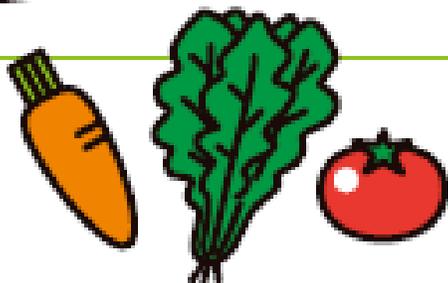
卵



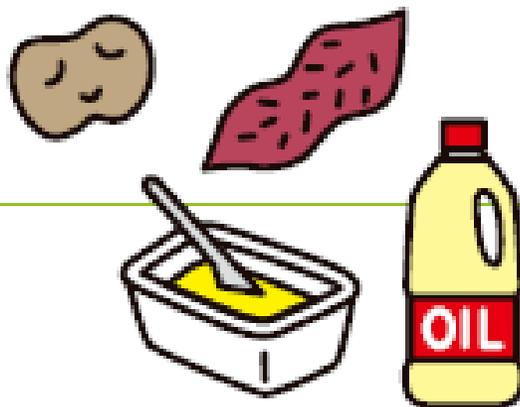
海藻



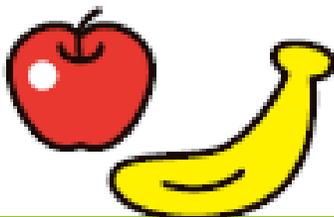
緑黄色野菜



いも



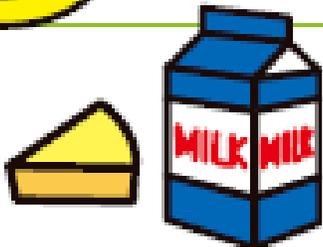
果物



油脂



牛乳・乳製品



大豆や大豆製品



肉類



魚介類



毎日とれたかどうか
チェックまる！！

