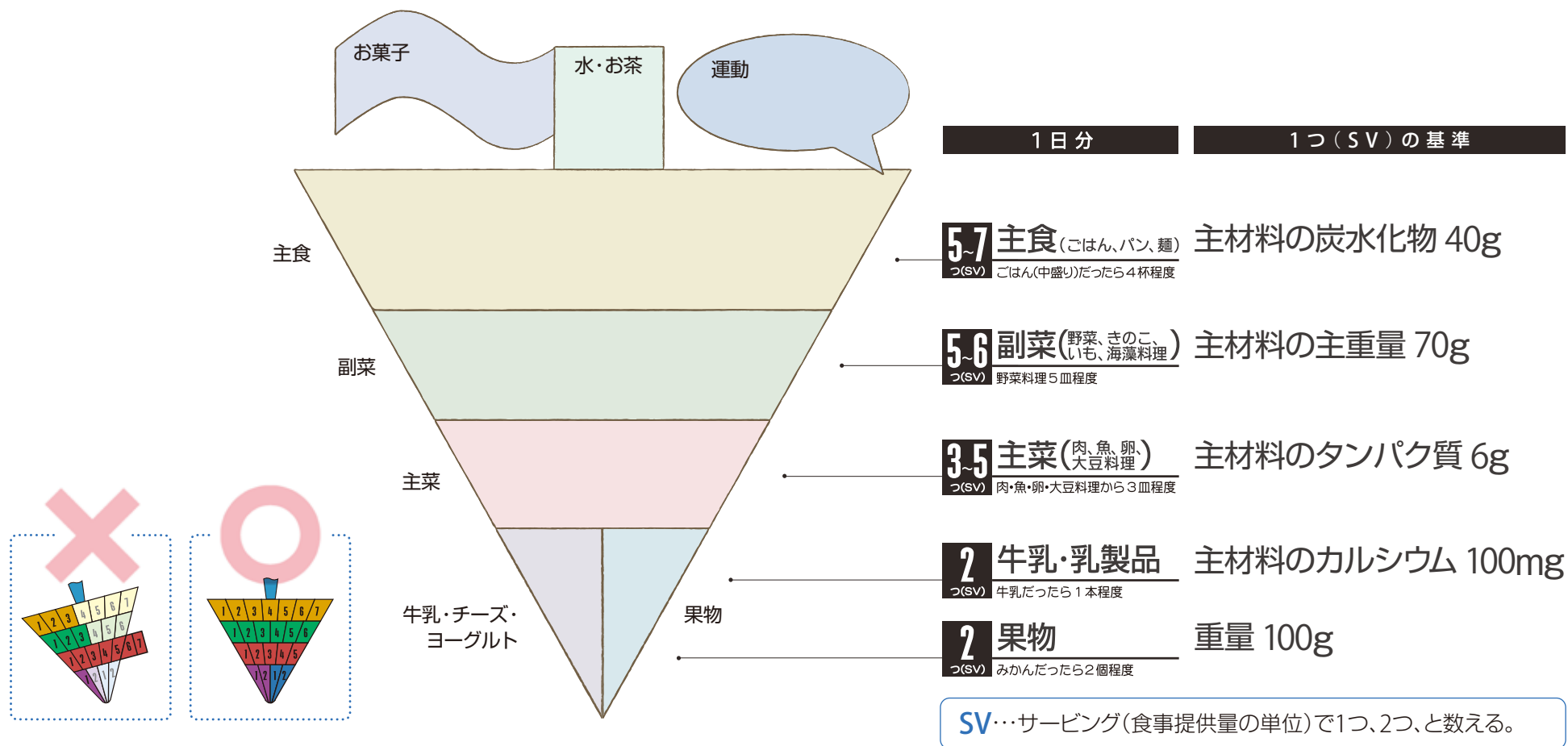


# 自分の食事をチェックしてみましょう



料理を、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つのグループに分けています。食べたものを記入することで自分の食生活のバランスを見直すことができます。1日の食事の中で、全てのグループが揃うようにしましょう。