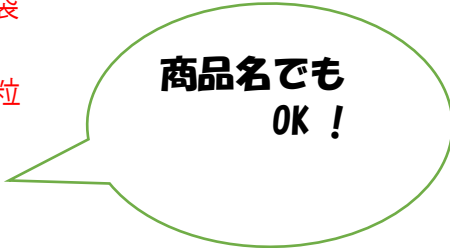


◇◆◇ はじめてのパパママ学級 食事バランス診断 記入方法 ◇◆◇

- ① お名前からご記入ください。
- ② Q1～Q7の質問にお答えください。
- ③ 《裏面》あなたの平均的な1日の食事(またはある1日の食事)についてご記入ください。(水・お茶は除く)

朝 食		昼 食	
時 間	7時30分	時 間	12時
場 所	自 宅	場 所	職 場
内 容	具体量(わかる範囲で)	内 容	具体量(わかる範囲で)
トースト(食パン6枚切り、ジャム、バター) 1枚 クロワッサン 1個 ハムサラダ(ロースハム2枚、レタス、きゅうり、コーン)1皿 バナナ 1本 カフェオレ コーヒー100ml、牛乳100ml		コンビニのミートソーススパゲティー 1皿 メロンパン 1個 コンビニのサラダ(キャベツ、人参、わかめ)1パック コンビニのサラダチキン 1袋 コンビニのスムージー 1本	
夕 食		間 食	
時 間	19時30分	時 間	15時と21時
場 所	自 宅	場 所	カフェ 自宅
内 容	具体量(わかる範囲で)	内 容	具体量(わかる範囲で)
ごはん 大盛り1杯 冷凍ぎょうざ 5個 スーパーの惣菜の煮もの(大根、さといも、人参)1パック スーパーのマカロニサラダ 1パック みそ汁(豆腐、わかめ、たまねぎ) 1杯 ヨーグルト(プルーン3粒入)1個		ポテトチップスMサイズ 1袋 クッキー 3枚 アーモンドチョコレート 2粒 棒アイス 1本 せんべい 1枚	



★ 手作りの場合は材料、具体量をわかる範囲で記入していただくと、結果がより正確になります。
 (例) ごはん 大盛り1杯、納豆 1パック、豚汁 1杯(豚肉少し 大根 人参 里芋 ねぎ) など
 市販の食品等は商品名や〇個などと記載してください。(例) ミートソース 1皿(コンビニで購入)

