★★★10食品群カレンダー★★★

目指せ10点！食べたものに〇をつけましょう

日付	肉類 ハムなどの加工品含む	魚類 干物や加工品含む	卵 魚卵は含まれない	大豆・大豆製品 豆腐・納豆 油揚げなどの大豆製品含む	牛乳・乳製品 チーズ ヨーグルトなど乳製品含む	緑黄色野菜 色の濃い野菜	果物 好みの果物でよい	いも類 じゃがいも 里芋 さつまいもなど	海藻類 ひじき わかめ もずくなど	油脂類 オリーブ油 バターなど	合計
／											
／											
／											
／											
／											
／											
／											
／											
／											
／											
合計											