

食事バランス王への道 さんしょくチャレンジ



かみひと
この紙を出してくれた人には
せとし
瀬戸市げんてい「バランス皿」
をプレゼントするよ！



さんしょくじ おう みち
食事バランス王への道
は、毎日のごはんをバ
ランスよく食べるチャ
レンジです。
食べたものは何色か
な？下の表に○をつけ
てね。○の数は何個に
なったかな？



		例) 7/1	/	/	/	/	/
朝ごはん	赤	○					
	黄色	○					
	みどり	○					
昼ごはん	赤	○					
	黄色						
	みどり	○					
夕ごはん	赤	○					
	黄色	○					
	みどり	○					
○のかず		8					

ふりがな						
なまえ 名前						
たんじょうび 誕生日	へいせい 平成	れいわ 令和	ねん 年	つき 月	ひ 日	(さい 才)
じゅうしょ 住所	〒					
でんわ ばんごう 電話番号			えんめい 園名	がっこうめい 学校名		

※ご記入いただきました個人情報は、当事業の管理目的でのみ使用させていただきます。

【アンケート】おうちの人といっしょに答えてね！

- 1日3かい、ごはんを食べますか。 はい ・ いいえ
- ごはんのバランスを気にするようになりましたか。 はい ・ いいえ
- これからも、チャレンジをつづけたいですか。 はい ・ いいえ

ぜんぶか せとしゃくしょ か
全部書いたら、瀬戸市役所けんこう課にだしてね！

くわしくは
こちらをみてね

