

今月の目標

年

月

①

②

7日	1
○	
△	
今日のできごと	

体調を記入

- 1 よい
- 2
- 3 ふつう
- 4
- 5 わるい

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	

今月のつばやき

指導者コメント記入欄

バランスの良い食事を心がけるのじゃ！ ～いつもの食事にひと工夫～



主食・主菜・副菜の3つが揃った食事がバランスがいい食事とされています

主食: エネルギーのもとになる

ごはん、パン、麺などを主な材料にした料理

主菜: 体をつくるもとになる

魚、肉、卵、大豆製品などを主な材料にした料理

副菜: 体の調子を整える

野菜、海藻、きのこなどを主な材料にした料理



1日3食食べていますか？まずは1日3食食べ、体重を減らしすぎないことが大切です。一般的には年齢を重ねると、たんぱく質など必要な栄養素が不足する心配があります。1日3食食べることができている方は、次のステップとして麺類などの単品メニューに、ひと工夫を加えて、不足しがちな栄養を補ってみませんか。

ひと工夫

理想は、主食と「一汁三菜」という日本の伝統的な食事です。
少しの工夫で、不足しがちな栄養を補うことができます。

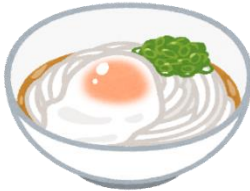


うどんに一工夫



主食

温玉うどん



主食

主菜

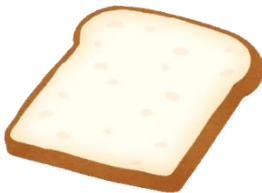
サラダうどん



主食

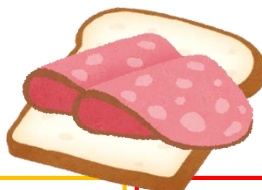
副菜

パンに一工夫



主食

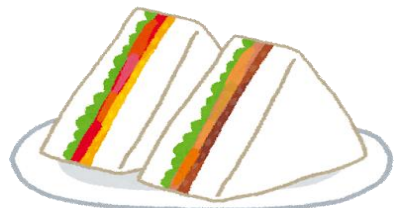
ハムトースト



主食

主菜

サンドイッチ



主食

主菜

副菜