

## 自分の生活行動と食事をチェックしよう

 氏名【】ID【】

昨日1日(★)の生活行動と食べたものをふりかえて記入しましょう。  
 食べたものに野菜が入っていたら○を付けましょう。(裏面の記入例を参考に。)

★当てはまる番号に○をつけてください。  
 ①学校のある平日  
 ②休日

生活行動		献立名・料理名			食品名			野菜		
		朝								
3:00										
4:00										
5:00										
6:00										
7:00										
8:00										
9:00										
10:00										
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00										
20:00										
21:00										
22:00										
23:00										
0:00										
1:00										
2:00										

データの取り扱いについて  
 健康な生活を送ることができるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。  
 調査結果は全体の結果として公表させていただきますので、あなた個人が特定される形で公表されることはありません。

このシートは回収しコピー後返却します。