



主食(ごはん、パン、めん等)は毎食食べ、毎日7点以上を目指しましょう！

さあにぎやかにいただく

日付	 さかな	 あぶら	 にく	 牛乳・乳製品	 やさい	 海藻	 いも	 たまご	 大豆製品	 くだもの	○の数 (点)
例		○	○		○	○		○	○	○	7点
1日目 /											点
2日目 /											点
3日目 /											点
4日目 /											点
5日目 /											点
6日目 /											点
7日目 /											点

「さあ、にぎやかにいただく」は10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。