

食事記録表

氏名 _____

いつも 朝食 _____ 時頃
 昼食 _____ 時頃
 夕食 _____ 時頃
 おやつ _____ 時頃 , _____ 時頃 , 不定期
 夜食 _____ 時頃
 食事、おやつの時の飲み物 _____
 食事以外によく飲む飲み物 _____

おやつ よく食べるおやつ _____

 たまに食べるおやつ _____

例、チョコ、クッキー、スナック菓子、プリン、手作りの物など

3日間の食べ物を食べた時間、歯を磨いた時間を記入してください。
 食べた時間は赤でマ-クし、歯を磨いた時間は青でマ-クし、睡眠時間は緑
 でマ-クし、運動(外遊び)は黄色でマ-クして、記入してください。

