

30. グー・パー食生活チェックシート

資料編には、「グー・パー食生活」の実践をお手伝いをするチェックシートがあります。使いやすいものから、ぜひ使ってみましょう。

「グー・パー食生活」配膳チェックシート おとな用・こども用

「グー・パー食生活」の食事の基本である、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の区分別の食べ物を配膳図で示し、そろっているかどうかをチェックするためのものです。

区分別の代表的な食べ物を配膳から理解できます。



「グー・パー食生活」簡単チェックシート おとな用・こども用

「グー・パー食生活」の配膳とおやつやアルコールについて、一日で何を食べたかを○×でチェックできます。

平日（学校や仕事がある日）と、休日（学校や仕事がない日）で食生活が違う場合は、2つのパターンで実施していきましょう。できれば、毎日行ってみましょう。



「グー・パー食生活」詳細チェックシート 平日用・休日用

『簡単チェックシート』を、詳しくしたものです。主食はどんな食品か、主菜はどんな食品か、副菜はどんな食品かを示しました。簡単編と同じように、一日で何を食べたかを○×でチェックできます。

平日（学校や仕事がある日）と、休日（学校や仕事がない日）で食生活が違う場合は、2つのパターンで実施していきましょう。月に1回チェックしていきましょう。



「グー・パー食生活」おかずの量チェック！グー・パーチェックシート

「グー・パー食生活」の食事のポイントである主菜と副菜の食べ物と量をイラストで示しました。1週間の食事について、○△×でチェックして、評価もできます。

ぜひ、チャレンジしていきましょう。できれば、毎週行ってみましょう。

