

# 目次

## 食生活チェックシート

必要なエネルギーを計算してみましよう・・・・・・・・・・・・・・・・	4
必要なエネルギーを計算して考えてみましよう（両面タイプ）・・・・・・・・	6
ちば型食生活配膳チェックシート おとな用・・・・・・・・・・・・・・・・	8
ちば型食生活配膳チェックシート こども用・・・・・・・・・・・・・・・・	10
ちば型食生活簡単チェックシートおとな用（両面タイプ）・・・・・・・・	12
ちば型食生活簡単チェックシートこども用（両面タイプ）・・・・・・・・	14
ちば型食生活詳細チェックシート（両面タイプ）・・・・・・・・・・・・・・・・	16
おかずの量をチェック！グー・パーチェックシート・・・・・・・・	18
ちばの「食生活指針」チェックシート・・・・・・・・・・・・・・・・	20
生活習慣レーダーチャート・・・・・・・・・・・・・・・・	22
乳幼児と保護者のための生活習慣レーダーチャート・・・・・・・・	24

## 補助資料

### グー・パー食生活補助資料

バランスよく食べよう・・・・・・・・・・・・・・・・	28
野菜を食べましよう！・・・・・・・・・・・・・・・・	32
あぶら食べ過ぎていませんか？・・・・・・・・・・・・・・・・	36
おかし・ジュース食べすぎ注意！・・・・・・・・・・・・・・・・	40
牛乳を飲みましよう・・・・・・・・・・・・・・・・	44

資料編の各ページは、千葉県ホームページからPDF形式でダウンロードできます。  
(ホームページのPDFにはページ数が入っていないので食育等で利用する場合に便利です。)

