

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・・・・・・・・・・・・・・・・	5
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（こども向け）

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

グー・パー食生活補助資料（おとな向け）

千葉県外食料理成分ノート基本編・・・・・・・・	48
千葉県外食料理成分ノート 100kcal 編・・・・・・・・	52
千葉県外食料理成分ノートバランスガイド編・・・・・・・・	56

資料編の各ページは、千葉県のホームページから 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。)

