


見本

食事内容問診表

検診時に提出お願い致します
スマホ等で食事の撮影もお願い致します

氏名 _____ 性別 男 女 _____ 年齢 才 _____ 学年 年生 _____

<ul style="list-style-type: none"> 肥満児健診指導歴 あり なし 食事の偏食 あり (野菜) なし 食事内容 大皿料理 ワンプレート おかわり 朝2杯 昼(給食) タ2杯 食事の早さ 早い ぶつう ゆっくり 朝食(10分) 夕食(20分) 家でのお手伝い する しない (何を お風呂掃除) 	<ul style="list-style-type: none"> 好きなおかず (唐揚げ・とんかつ) 間食 なし あり (7回/日) (内容: スナック菓子・チョコ) ジュース 飲まない 飲む (6回/日・週) 運動習慣 あり なし 普段の遊び 外で遊ぶ 家の中 休み時間の遊び 外で遊ぶ 教室の中 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



3日間の献立 (おやつ・ジュースも含む)



時間	11月 23日 (日)	時間	11月 24日 (月)	時間	11月 26日 (土)
朝食 8時	おにぎり4個 具なし 米150g お茶	朝食 7時	食パン5枚切り2枚 (バター・ジャム) ハムエッグ (ハム2枚)	朝食 8時	菓子パン2個 メロンパン・あんパン カルピス200ml
間食 10時	イチゴショートケーキ コーラ400ml アイスクリーム2個	12時	給食	間食 10時	ヨーグルト1個 カップケーキ1個
昼食 12時	外食 (マクドナルド) ビックマック1個 ポケナゲ大1個 ファンタグレープ 大	間食 16時	おにぎり2個 ヤクルト1本 アーモンドチョコ1箱	昼食 12時	チキンラーメン1人前 おにぎり2個
14時	ポテトチップス 60g	夕食 19時	米飯300g 唐揚げ8個 ポテトサラダ 大根の味噌汁	夕食 19時	外食 (お寿司) お寿司20貫 唐揚げ3個 天ぷら2個 ポテト オレンジジュース かすうどんうどん 大学芋 アイスクリーム
夕食 18時	米飯300g ハンバーグ3個 野菜スープ	20時	アイスクリーム2個		
20時	コーラ200ml				