

ビンゴで  
プレゼントを  
もらおう!



# 1年を健康に始めよう!!

## 食生活チェックビンゴ

★開始日: 月 日 ~ 終了日: 月 日

### 野菜ビンゴ

### 脂質ビンゴ

- ◆令和3年1月19日から令和3年2月19日までの間のどこかの1週間で実施してください。
- ◆2種類のビンゴカードで、食べることができた野菜や実践できた項目に○やチェック☑をつけてください。
- ◆FREEのところは好きな野菜(他のマスと同じでも可)を記入してください。
- ◆縦・横・斜めに○やチェック☑がそろってビンゴです。
- ◆たくさんビンゴになるように頑張ってください。

食べた野菜をチェック!

ビンゴ( )列



こまつな 	かぶ 	ごぼう 	レタス 	もやし 
きゅうり 	トマト 	はくさい 	にんじん 	しいたけ 
たまねぎ 	れんこん 	<b>FREE</b> 好きな野菜	ピーマン 	だいこん 
ブロッコリー 	みずな 	なす 	かぼちゃ 	にら 
アスパラガス 	キャベツ 	ねぎ 	チンゲンサイ 	ほうれんそう 

脂質の適切な摂取のために  
できたことをチェック!

ビンゴ( )列



<input type="checkbox"/> 油をあまり使わない調理法・料理を選ぶ 	<input type="checkbox"/> 脂身の多い肉をとりすぎない ・ 脂身の少ない肉に変える 	<input type="checkbox"/> 揚げ物や炒め物等油を多く使っている料理は1日1回までにする 
<input type="checkbox"/> 肉・魚・大豆製品等いろいろな種類の食品から脂質をとる 	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事にする	<input type="checkbox"/> 栄養成分表示で脂質の量を確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">         栄養成分表示 (1包装当たり)          エネルギー 279kcal          たんぱく質 3.8g          脂質 16.9g          炭水化物 28.0g          食塩相当量 0.1g       </div>
<input type="checkbox"/> ドレッシングやマヨネーズをかけすぎない ・ ノンオイルやカロリーハーフにする 	<input type="checkbox"/> ファストフードの利用を控える	<input type="checkbox"/> 脂質の多いおやつを食べすぎない 

合計( )列