

チーム対抗!

# とやまベジタベチャレンジ2020

個人用取組み記録シート このシートは提出不要です。自分の取組みの記録に活用してください!

チーム名	
氏名	

**目標** チームで設定した行動目標を○で囲み、毎日継続して取り組もう!

食べ方の目標

- 目標1 毎日野菜をよく噛んで食べる
- 目標2 食事の際は、野菜を最初に食べる(ベジファースト)
- 目標3 朝食に野菜を食べる

食べる量の目標

- 目標4 普段より野菜をもう一皿多く食べる
- 目標5 毎食野菜を食べる
- 目標6 1日に350g以上の野菜を食べる ※小鉢5皿分



実際に食べた量について  
小皿1皿分(70g)を「1」として数えます。1日に何皿分食べたか記入してください。1日5皿分摂取が目標です。(350g)

それぞれの目標ごとに、目標が達成できた日は○をつけましょう!

	1日目 月 日( )	2日目 月 日( )	3日目 月 日( )	4日目 月 日( )	5日目 月 日( )	6日目 月 日( )	7日目 月 日( )	○の個数 1週目計	
食べ方の目標									
食べる量の目標									
実際に食べた量(皿)									
	8日目 月 日( )	9日目 月 日( )	10日目 月 日( )	11日目 月 日( )	12日目 月 日( )	13日目 月 日( )	14日目 月 日( )	2週目計	
食べ方の目標									
食べる量の目標									
実際に食べた量(皿)									
	15日目 月 日( )	16日目 月 日( )	17日目 月 日( )	18日目 月 日( )	19日目 月 日( )	20日目 月 日( )	21日目 月 日( )	3週目計	3週間の合計
食べ方の目標									
食べる量の目標									
実際に食べた量(皿)									



**野菜の食べる量の変化** (取組み期間終了後、チームの代表者に報告してください。)

取組み開始前と比較し、野菜の食べる量は増えましたか?

- ① 増えた
- ② やや増えた
- ③ やや減った
- ④ 減った
- ⑤ 変わらない

回答

B

A・Bの2つを、代表者に報告してください。

A