

【買い物調べ】我が家の1週間の食品の目安の量を把握～買い物をした日に袋ごとでいいので量ってみよう～ 家族構成()名前()

食品 (g)	我が家1日 の目安の量	1週間の 分量×7	1週目 / () ~ / ()	1w 合計	2週目 / () ~ / ()	1w 合計
牛乳・ 乳製品						
卵						
肉・ 魚						
豆・ 大豆製品						
野菜						
青菜						
芋類						
果物						

2022年4月豊橋友の会 おさなごの会

*乾物は戻した量で

切干大根	5倍	干し椎茸	5倍	高野豆腐	6倍	かんぴょう	7倍
わかめ	6倍	きくらげ	7倍	ひじき	9倍		

(調べをした感想)