



|  |  |
| --- | --- |
| **チーム名** |  |
| **氏名** |  |



主食、主菜、副菜がそろった食事を１日２回以上取る  
30分に１回席を立ち、背伸びをする

※企業団体で複数のチームが参加される場合は同じ目標を設定してください。



※目標を達成できた日は○をつけてください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1日目**  **（ 月 日）** | **2日目** | **3日目** | **4日目** | **5日目** | **6日目** | **7日目** | **小計** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **８日目** | **9日目** | **10日目** | **1１日目** | **1２日目** | **1３日目** | **1４日目** | **小計** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **○の数**  **合計** |  |

シートは提出不要です。個々の記録用に活用してください。  
○の合計のみ、代表者に報告してください。