私の食生活を見直すワーク～毎日を振り返ろう

◆食べている時の気分は?その時どう感じましたか?どんな時が美味しかったですか?記憶に残っていますか?毎日食べているごはん。自分の心地よい食を分析してみましょう。

どんな料理? （どのような調理法?）	自分の状態は? （気持ち、疲労具合、運動など）	どんなシュチュエーションで食べた? （一人、友人と、ゆっくり味わえたなど）	どう感じる? （濃い、薄い、素材の味を感じるなど）
ごはん [　　]			
味噌汁・スープ [　　]			
おかず・メイン [　　]			
おかず [　　]			
毎日の飲み物 [　　]			
こんな時に食べたいもの [　　]			

◆献立の立て方

メモ

主菜:
旬の野菜:
毎日食べたい食材:

Copyright (C) wakuwakuwork.jp