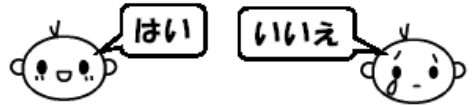


食生活をふり返ろう

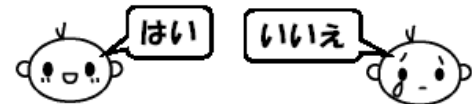
今年度も終わりに近づいてきました。この1年間の食生活をふり返り、望ましい食生活

の確認をしましょう。（裏面は給食時間のふり返りです。）

① 朝・昼・夕の食事をきちんと食べましたか？



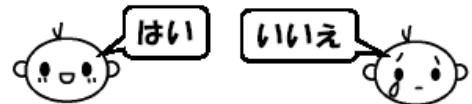
② 3品目（主食・主菜・副菜）がそろった



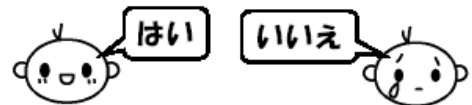
朝ごはんを食べましたか？



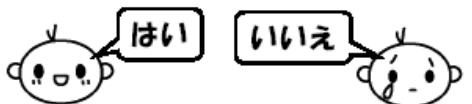
③ 好き嫌いなく、何でも食べましたか？



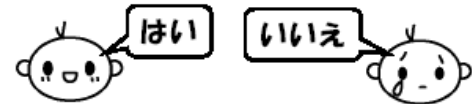
④ 食べ物の栄養について考えましたか？



⑤ おやつを食べ過ぎないように気をつけましたか？

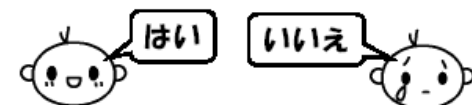


⑥ カルシウム（牛乳・チーズ・小魚など）

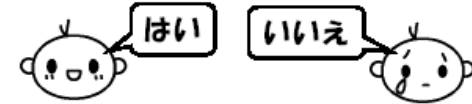


鉄分（海藻など）をとりましたか？

⑦ よくかんで、ゆっくり食べましたか？



⑧ 家の人と楽しく食事をしましたか？

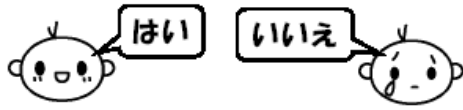


⑨ 食事の準備や後片付けができましたか？

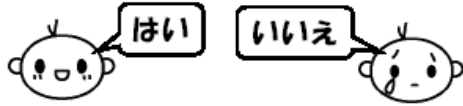


○ 給食時間のマナーを守りましたか。

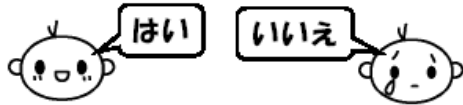
① 食べる前に、石けんを使いきちんと手を洗いましたか？



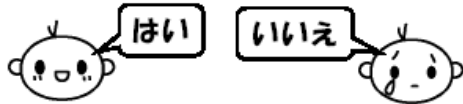
② 協力して給食の準備ができましたか？



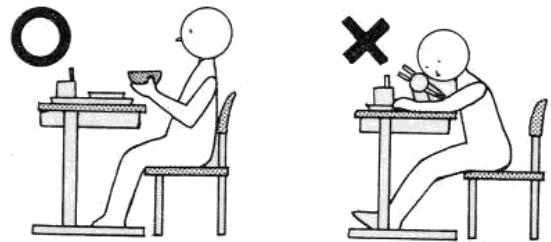
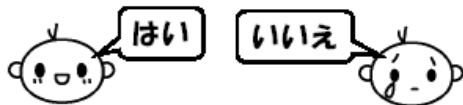
③ 好き嫌いをなく、なんでも食べましたか？



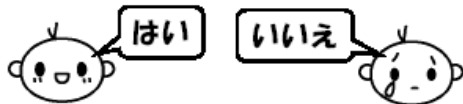
④ よくかんで食べましたか？



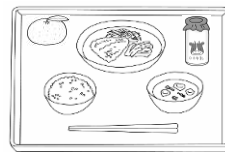
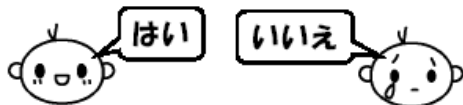
⑤ 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましたか？



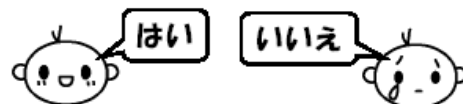
⑥ 正しい姿勢で食べていましたか？



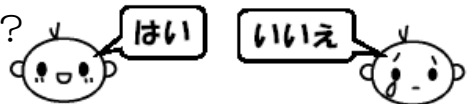
⑦ 食器は正しく置けましたか？



⑧ 食器の後片付けは丁寧にやりましたか？



⑨ 給食を味わい、楽しみながら食べることができましたか？



「はい」に○がつかなかったところは、まだできていないところです。

いつもどんな食生活をしているのかを振り返ることが、毎日を健康に過ごすために大切です。

4月からの新しい生活に向けて、より良い食生活の習慣を身に付けましょう。