


給食で食を考えましょう!!

* * 1年間の食生活を振り返ってみよう * *

それぞれの項目を確認して、自分自身の食生活を振り返ってみましょう！

①毎日朝食を食べることができた。	②肉と魚をバランスよく食べるようにした。	③栄養のバランスを意識するようになった。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
④野菜の栄養を知り、しっかりとることができた。	⑤主食をしっかりと食べることができた。	⑥間食のとり過ぎに気がつけた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
⑦楽しく食事をすることができた。	⑧給食の準備や後片付けがきちんとできた。	⑨心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

★少しでもできた項目が多くなるようにがんばりましょう！

★「早寝・早起きをする」「適度に運動する」などの生活習慣にも気をつけましょう。