

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 毎日バランスのよい朝食をとった。	② 間食のとり方に気をつけた。	③ 食品の鮮度や表示を見て、選択し購入した。			
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
④ 食べ物や作ってくれた人に、感謝して残さず食べた。	⑤ 食事のマナーを守った。	⑥ 食文化や食に関わる歴史に興味を持つことができた。			
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 野菜の栄養を知り、しっかりとしたことができた。	⑨ 家庭でも食事の準備（配膳・調理）の手伝いができた。			
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いましょう♪

★「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。