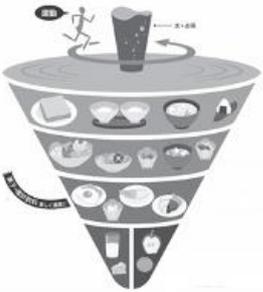
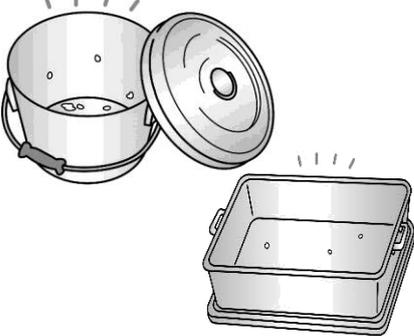


給食で食を考えましょう!!

☆給食時間や食生活を振り返ってみましょう☆

あなたの1年間の給食時間の過ごし方や日頃の食生活はどうでしたか?

それぞれの項目を確認して、自分自身の食生活がどうだったか振り返ってみましょう。

| | | | | | |
|---|---|---|-----|----|-----|
| <p>①給食の前後は石けんで、 丁寧に手を洗った。</p> | <p>②協力して給食の準備や、後 かたづけができた。</p> | <p>③心をこめて「いただきます」 「ごちそうさま」を言えた。</p> | | | |
|  |  |  | | | |
| はい | いいえ | はい | いいえ | はい | いいえ |
| <p>④栄養バランスを考え、好き きらいせずに食べた。</p> | <p>⑤野菜の栄養素を知り、しっかり 食べることができた。</p> | <p>⑥よくかんで食べることが できた。</p> | | | |
|  |  |  | | | |
| はい | いいえ | はい | いいえ | はい | いいえ |
| <p>⑦朝食を毎日食べた。</p> | <p>⑧間食や夜食をとりすぎない ようにした。</p> | <p>⑨食品ロスを考え、食事を 残さないように心がけた。</p> | | | |
|  |  |  | | | |
| 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!