


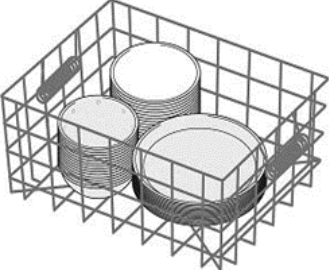

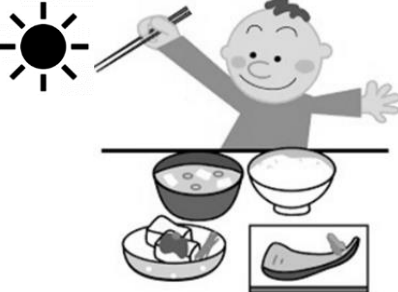





給食で食を考えましょう!!

1 年間の食生活を振り返ってみましょう

よい食生活の積み重ねが健康な体をつくれます。

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？それぞれの項目を確認して振り返ってみましょう。

① 食事の前後は手を洗った。	② 給食で毎回牛乳を飲んだ。 (牛乳を飲めない場合は、別の食品で しっかりカルシウムをとった。)	③ 食事を残さないように努力 した。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
④ 協力して給食の準備や後か たづけができた。	⑤ 栄養のバランスを意識した。	⑥ 朝食は毎日とった。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
⑦ 野菜の栄養素を知り、しっ かり食べることができた。	⑧ 心をこめて「いただきます」 「ごちそうさま」が言えた。	⑨ よくかんで食べることがで きた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

これからも、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。