

# 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

今年度も「食育つうしん」や「給食で食を考えましょう」でいろいろな話題を取りあげてきました。  
また、これまでもいろいろな場面で、食生活について考えることがあったと思います。

この一年間を振り返って、自分自身の食生活がどうだったかを考えてみましょう。

### それぞれの項目について確認してみましょう

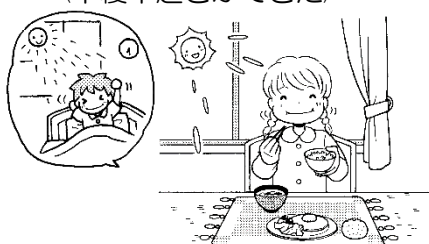
栄養バランスを考えて食事をした。

(食物繊維もとることができるよう考えた)



朝食は毎日とった。

(早寝早起きができた)



マナーを守って食べることができた。



野菜の栄養を知り、毎日の食事に  
取り入れることができた。



不足しがちな栄養素(カルシウム、  
鉄など)を多く含む食品を、積極的に  
とることができた。



学校だけでなく、家庭でも食事の  
準備(配膳、調理)を積極的に行うこと  
ができた。



間食は内容や時間、量を考えて  
とることができた。



食品の旬を知り、季節の食品を  
味わうことができた。



食事の大切さを知り、感謝して  
食べることができた。



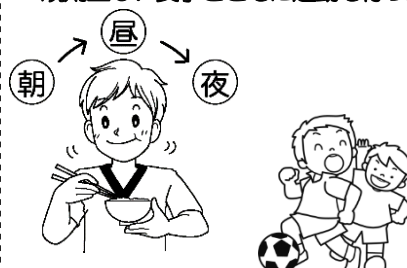
食事前の手洗いをしっかり行った。



よくかんで食べることができた。



規則正しい食事とともに運動も行った。



☆少しでもできた項目が多くなるように努力しましょう。