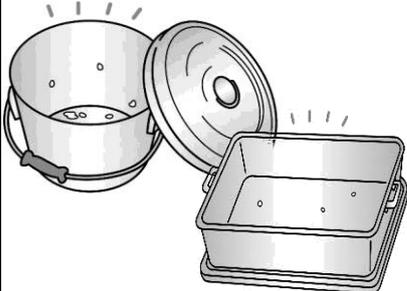
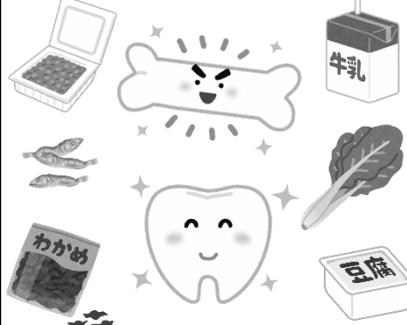


# 給食で食を考えましょう!!

～1年間の食生活を振り返ろう～

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？ 次の項目で振り返ってみましょう。

① 食事の前は石けんで手を洗った。	② 協力して給食の準備や後片付けができた。	③ 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
④ 野菜の栄養素を知り、しっかり食べることができた。	⑤ 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。	⑥ 食事を残さないように心がけた。			
 <p>大阪市食育推進キャラクター「たべやん」</p>					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
⑦ 朝食は毎日食べた。	⑧ 間食や夜食をとり過ぎないようにした。	⑨ カルシウムを意識してとった。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

「はい」の数が多くなるよう、意識してこれからの食生活を送りましょう。