

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

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？

それぞれのチェック項目を確認して、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。

① 朝食は毎日とった。	② 給食の前後は石けんで ていねいに手を洗った。	③ 栄養のバランスを考え、好き きらいせずに食べた。			
					
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 よくかんで食べることが できた。	⑥ 間食は時間や量を決めて食べ ることができた。			
					
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
⑦ 新しい生活様式に合わせて 給食を食べることができた。	⑧ 協力して給食の準備や、 後片づけができた。	⑨ 心をこめて「いただきます」 「ごちそうさま」を言えた。			
					
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りましょう！