

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、給食も含めてどうでしたか？次の項目で振り返ってみましょう。

① 朝食は毎日食べた。	② よくかんで食べることができた。	③ 協力して給食の準備や後片付けができた。
		
はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
④ 間食や夜食をとり過ぎないようにした。	⑤ 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。	⑥ 野菜の栄養素を知り、しっかり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 栄養のバランスを意識した。	⑧ 食事の前後は手を洗った。	⑨ 食事を残さないように心がけた。
		
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。