

# 食育&給食だより



(おうちの人と一緒に読んでね)

あなたの食生活はどうですか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

あさ 朝ごはんを毎日 まいにち  
か 欠かさず食べている

しょくじ 食事の前に手を まえて  
きれいに洗っている

ただ 正しい姿勢で、よく しせい  
かんで食べている

にがて 苦手な食べ物にも た  
ちようせん 挑戦している

おやつは時間と量を じかん りよう  
決めて食べるように き  
している

お箸を上手に はし  
つか しょうず  
使うことができる

た 食べたなら歯を磨いて は  
いる みが

おうちで食事の しょくじ  
お手伝いをしている てつだ

かぞく 家族や仲間と食事 なかま  
を しょくじ  
楽しんでいる たの

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個

