

食生活を振りかえろう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。一年間をどのように過ごしてきたか、自分自身の食生活を振り返ってみましょう。



自分でできたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう

<p>① 毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>② 1日3食残さないで食べた</p>	<p>③ 間食は時間を決めて食べ過ぎなかった</p>	<p>④ 3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>
<p>⑤ きちんと挨拶ができた</p>	<p>⑥ よくかんで食べるよう心がけた</p>	<p>⑦ ながら食べをしなかった</p>	<p>⑧ 塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた</p>
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>
<p>⑨ 嫌いなものでもがんばって食べた</p>	<p>⑩ みんなで仲良く食べた</p>	<p>できていないところがあった人は、来年度にまた頑張りましょう！</p>	
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>		