

あなたの
食生活は!?

食生活チェックシート

ねん かん
1年間をふりかえってみよう

こんねんど
今年度のまとめの月になりましたね。
この1年をふりかえって、給食時間や
普段の食生活はどうだったか確認して
みましょう。

自分の食生活をふりかえり、「はい」か「いいえ」に○をつけましょう。

あさ
朝ごはんを毎日食べていますか?

はい・いいえ

しょくじ
食事の前に手をきれいに洗っていますか?

はい・いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

いただきます

はい・いいえ

よくかんで食べていますか?

かむ

はい・いいえ

○ 食事のマナーを守れていますか?

はい・いいえ

ただ正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?

はい・いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか?

はい・いいえ

す 好き嫌いなく何でも食べていますか?

はい・いいえ

かぞく 家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?

はい・いいえ

「はい」が7~9個

すばらしい!

新しい学年でもその調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個

あと一歩!

できなかったことを意識して取り組みましょう。

「はい」が1~3個

がんばって!

まずはできそうなことからがんばってみましょう。

「はい」が0個

残念...

自分にできることは何かを考えて挑戦してみましょう。