



3月食育たより

【今月の目標】
ねんかん しょくせいかつ ぶん かえ
1年間の食生活を振り返ろう！

令和4年3月 小学生用

給食&食生活を振り返ろう

□ のなかに
よくできた・・・○、時々できた・・・△、あまりできなかった・・・×を書きましょう。

<p>きゅう しょく じ かん 給食時間を 振り返って</p>	<p>きゅうしょくとうばん しごと 給食当番の仕事を きちんとできた</p>	<p>まえ む しず 前を向いて静かに 食べた</p>
<p>じぶん ひつよう りょう 自分に必要な量を 考えて食べることが できた</p> <p>すく 少なめ ぶつう おおも 大盛り</p>	<p>かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって、 なるべく残さず食べる ことができた</p> <p>かんしゃ 感謝</p>	<p>じかんない た お 時間内に食べ終わる ことができた</p> <p>ごちそうさま でした</p>
<p>しょく せい かつ 食生活を 振り返って</p>	<p>あさ まいにち 朝ごはんを毎日 食べた</p>	<p>おやつはじかん りょう おやつは時間と量を 決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べる ことができた</p>	<p>しぼうぶん えんぶん 脂肪分や塩分の とり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>ぎょうじ しょく きょうどりょうり 行事食や郷土料理 に興味を持つことが できた</p>



○…10点、△…5点、×…0点 として、採点してみよう！

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

/100点