

3月食育だより

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

令和7年3月 小学生用

いま きょうしつ す ごす ひ のこ
今の教室で過ごす日も残りわずかとなりました。この1年間の給食時間を振り返ると、準備
やかたづけがスムーズにできるようになったり、時間内に食べ終わることができるようになったり、
ひとりひとりできることが増えたと思います。苦手だったものが食べられるようになった人もい
るでしょう。ひごころの食生活ではどうですか。各自でふりかえってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

ひ しょくせいかつ ふ かえ おも つ
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 まいにち
朝ごはんを毎日
か 欠かさず食べている

しょくじ まえ て
食事の前に手を
きれいに洗っている

ただ しせい
正しい姿勢で、よく
かんで食べている

になが た もの
苦手な食べ物にも
ちようせん 挑戦している

おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

おはしを上手に
つかうことができる

た 食べたら は みが
歯を磨いて
いる

おうちで しょくじ
食事の
てつだ 手伝いをしている

かぞく なかま しょくじ
家族や仲間と 食事
をたの 楽しんでる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個

