

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。

<input type="checkbox"/> <p>朝ごはんを毎日 欠かさず食べている</p>	<input type="checkbox"/> <p>食事の前に手を きれいに洗っている</p>	<input type="checkbox"/> <p>正しい姿勢で、よく かんで食べている</p>
<input type="checkbox"/> <p>苦手な食べ物にも 挑戦している</p>	<input type="checkbox"/> <p>おやつは時間と量を 決めて食べるように している</p>	<input type="checkbox"/> <p>おはしを上手に 使うことができる</p>
<input type="checkbox"/> <p>食べたなら歯を磨いて いる</p>	<input type="checkbox"/> <p>おうちで食事の お手伝いをしている</p>	<input type="checkbox"/> <p>家族や仲間と食事 を楽しんでいる</p>

○の数が...
 7~9個 4~6個 1~3個 0個



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。