食育だより 3月

中津川市・東白川村
食と文化の館

1年間の食生活を振り返りましょう

３月は１年間のまとめの月です。いろいろな場面でがんばった自分をほめてあげたいですね。食生活ではどんなことができるようになりましたか。毎日を元気よく、健康にすごせるような食生活ができたかを振り返ってみましょう。

～食生活チェック～

朝ごはんを毎日食べることができた。 □できた　□できなかった 	苦手なものでもがんばって食べることができた。 □できた　□できなかった 	手洗いや身支度をして、食事の準備ができた。 □できた　□できなかった
いつも感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。 □できた　□できなかった 	「できた」がいくつありましたか？ ８個以上　その調子！ ５～７個　もう少し頑張ろう！ １～４個　少しずつ改善しよう。 	正しくはしを持つことができた。 □できた　□できなかった
よくかんで食べることができた。 □できた　□できなかった 		よい姿勢で食べることができた。 □できた　□できなかった
野菜をたくさん食べることができた。 □できた　□できなかった 	１日３食、規則正しく食べることができた。 □できた　□できなかった 	感染症予防に気をつけながら食事をすることができた。 □できた　□できなかった