

しょくいくだより

平成29年3月
京田辺市学校給食委員会



ゴール



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りましょう

今年度も残りわずかとなりました。3月は最後のまとめの月です。1年間の食生活を振り返ってみましょう。

はい いいえ **チェック** はいの場合は いいえの場合は

スタート

給食は、いつも残さず食べている

疲れやすく、イライラすることが多い

食べることは楽しい

お菓子やジュースをたくさんとったり、ご飯のかわりにお菓子を食べってしまうことがある

好き嫌いがなく、食べ物を食べる

《好き嫌いがなく、3食食べられています》
→3食きちんと食べて、好き嫌いのないあなたは素晴らしいです。これからも、今の状態を続けていきましょう。

食事は欠かさず3食食べる

《3食食べて、栄養をとりましょう》
→好き嫌いが少なく、食べることに楽しさや大切さをわかっています。しかし、食事の回数が少ないので、栄養が不足します。3食食べるようにしましょう。

体重がオーバー気味だと保健の先生に言われたことがある

《お菓子を控えてご飯を食べましょう》
→食べることは好きですね。ただ、お菓子ばかりではなくて、ご飯をしっかり食べて、たくさん運動しましょう。

《苦手な食べ物に挑戦しよう》
→好きな食べ物ばかり食べていると体の調子が悪くなり、病気になることもあります。苦手な食べ物に少しずつ挑戦しましょう。

《楽しく食べることから始めよう》
→食べることがあまり好きではないみたいですね。体を動かしたり、友達と遊んだりして、お腹を空かせてからご飯を食べてみましょう。