

# しょくいくだより

令和2年3月  
京田辺市学校給食委員会

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。  
この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

あなたの  
食生活は!?

## 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べて  
いますか?



はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに  
洗っていますか?



はい ・ いいえ



好き嫌いなく何でも  
食べていますか?



はい ・ いいえ

よくかんで食べて  
いますか?



はい ・ いいえ

「いただきます」  
「ごちそうさま」  
のあいさつを  
していますか?



はい ・ いいえ

食事のマナーを  
守れていますか?



はい ・ いいえ

「はい」が7~8個



すばらしい!

あたらしい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個



あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

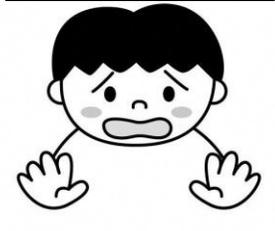
「はい」が1~3個



がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個



残念...

自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。