

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日頃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。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている。

食事の前に手をきれいに洗っている。

正しい姿勢で、よくかんで食べている。

苦手な食べ物にも挑戦している。

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている。

おはしを上手に使うことができる。

食べたら歯を磨いている。

家で食事のお手伝いをしている。

家族や仲間と食事を楽しんでいる。

○の数が...

7~9個



4~6個



1~3個



0個

