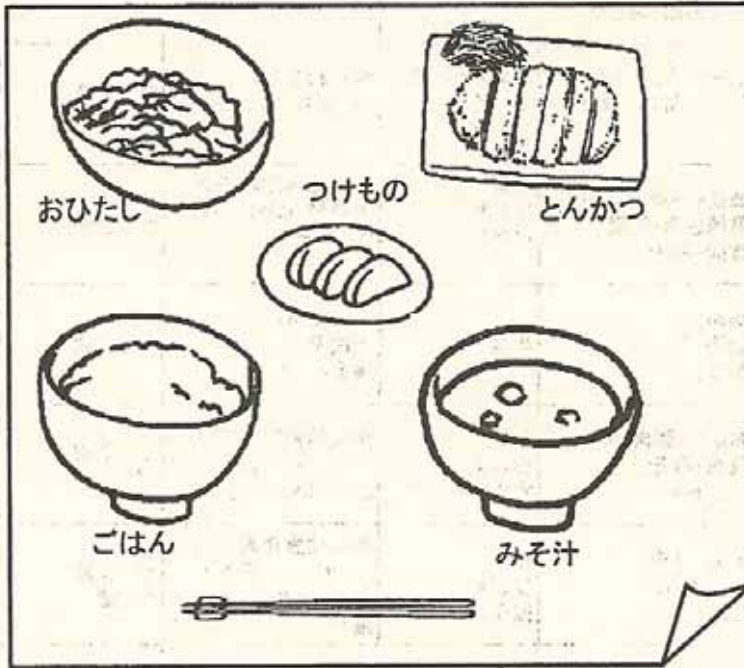


バランスのよい食事ってどんなのか

副菜を残していないかな？

《おもに緑の食べ物》

野菜を中心としたおかずで、おもに体の調子を整える。



主菜はあるかな？

《おもに赤の食べ物》

魚や肉・卵・大豆製品など、タンパク質の多いもので、おもに体をつくるものになる。

主食はあるかな？

《おもに黄色の食べ物》

ごはん・パンめんなど炭水化物の多いもので、おもにエネルギーのもとになる。

汁物

えん下をたすけ、食事にアクセントをつける。
 * 健康にいい具だくさんのみそ汁にしましょう。
 * 塩分のとりすぎに注意しましょう。

☆ 主食・主菜・副菜をかわるがわる食べるようにしましょう。
 " 「ばっかり食べ」 はさけましょう。

◇◇◇ 1年間をふりかえりましょう ◇◇◇

3学期もあとわずかとなりました。毎月の献立予定や給食、栄養、衛生、行事食などについて取り上げてきました。参考にさせていただいたでしょうか？ 1年間の自分の食生活をふり返ってみましょう。（あてはまる所に ○ をつけてみましょう。）

☆ 朝ごはんを毎日食べましたか？



【できた・だいたいできた・できなかった】

☆ 赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



【できた・だいたいできた・できなかった】

☆ 給食は残さず食べましたか？



【できた・だいたいできた・できなかった】

☆ よくかんで食べましたか？



【できた・だいたいできた・できなかった】

☆ 牛乳や小魚などのカルシウムをとりましたか？



【できた・だいたいできた・できなかった】

☆ おやつはとりすぎなかったですか？



【できた・だいたいできた・できなかった】

☆ 夕食は決まった時間に食べましたか？



【できた・だいたいできた・できなかった】

☆ 家の人と楽しく食事しましたか？



【できた・だいたいできた・できなかった】

「できた」の 'O' の数はいくつありましたか？