

1年間の食生活をふり返ろう！

今年度も、残りあとわずかとなりました。この一年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。学校や家庭での食生活をふり返って、新年度に向けて準備をする機会にしましょう。

あなたの食生活はどうですか？



振り返りチェックシート

日ごろ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。



○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個



ご卒業おめでとうございます！



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。

今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

皆さん的新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。