

# きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

# 3月

「<sup>しょくいく</sup>食育の日」・「<sup>まいつき</sup>毎月19日は「<sup>かんしや</sup>感謝・<sup>かんしょく</sup>完食」の日（<sup>ざんさい</sup>残菜ゼロの<sup>とりぐみ</sup>取組）」（令和2年度）



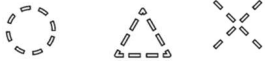
今年度もあとわずかとなりました。みなさんは、毎日どのような食生活を送っていますか。健康な体を作るためには、バランスよく食事をすることが大切です。自分自身の1年間を振り返ってみましょう。

## 1年間の食生活を ふいかえってみましょう！！



1日3食、きちんと食べる習慣を身につけましょう。

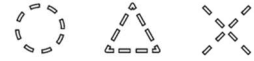
毎日朝ごはんを食べた。



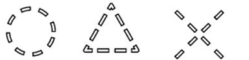
3つのグループの食品を  
バランスよく食べた。



好き嫌いせず食べた。



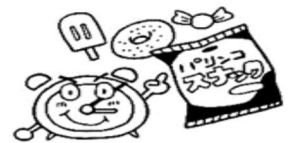
よくかんで食べるように  
心がけた。



よい姿勢で食べた。



おやつは、時間と量を  
決めて食べた。



○(できた)

△(時々できた)

×(できなかった)

にチェックを入れてみよう。

みんなと一緒に楽しく  
食べた。



感謝の気持ちを込めてあ  
いさつができた。

