

2 食べ方をチェックしてみましょう

すききらいしないで食べることができているでしょうか。

自分にあてはまると思ったら「はい」へ、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。

▼みんなが選んだ
すきな給食メニュー

♪マーボー豆腐

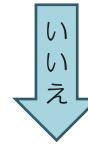


♪カレーうどん



にがてな食べ物はない。

はい



▼みんなが選んだ
にがてな給食メニュー

◆さかな



◆やさいサラダ



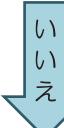
いいえ 家ではすきなものだけ食べている。

いいえ

はい

はい

にがてなものでも、すこしは食べている。



すききらいせず、バランスよく食べられています。
これからもつづけていきましょう。

すききらいがないことは良いことですが、家ですきなものだけたくさん食べるとバランスがくずれてしまうことがあります。

にがてなものでも食べようとかんばっていることはとても良いことです。
つづけていれば、きっと好きになります。

にがてなものの中にも大切な栄養があります。
すこしづつでも食べられるようにがんばりましょう。

1) 朝ごはんについて、自分のめあてを決めましょう。

--	--	--	--	--	--	--	--

2) チェックをしましょう。(◎めあてをまもれた ○だいたいまもれた ×まもれなかった)

/	/	/	/	/	/	/	/

3) 気づいたことを書きましょう。

--	--	--	--	--	--	--	--