

～食生活がんばりチェック～

食事の準備や片付けをがんばろう！

☆ 健康な心と体をつくるために、食事で、自分にできることを増やしていきましょう。
普段からできていることには、□に○をつけましょう。

毎日の食生活がんばりチェック

おはしや料理を並べる。



「いただきます」、
「ごちそうさま」を言う。



食べ終わった後、
食器を洗う。



毎日の食生活がんばりチェック

お湯をわかす。

ガス、IHクッキングヒーター、
電気ポットでもいいよ。



ごはんを炊く。



スペシャル

おかずを作る。



毎日の食生活がんばりチェック



食品を購入するときは、
安全性や品質などを
考えて選ぶ。



地域の産物や食文化に
興味をもつ。

