



食生活チェックシート



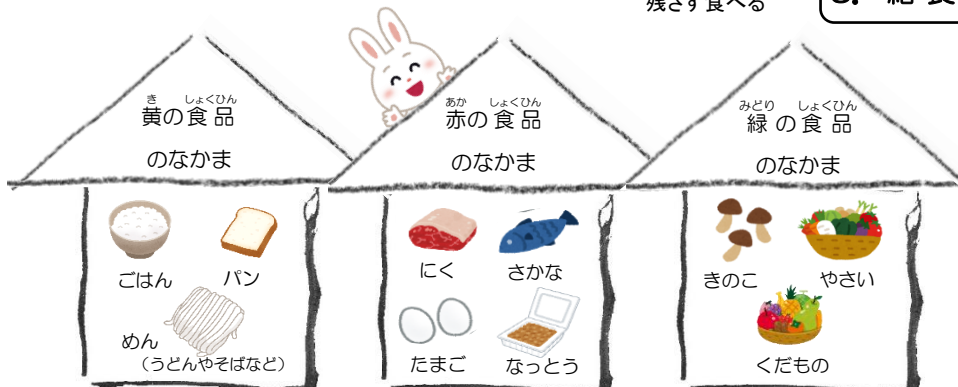
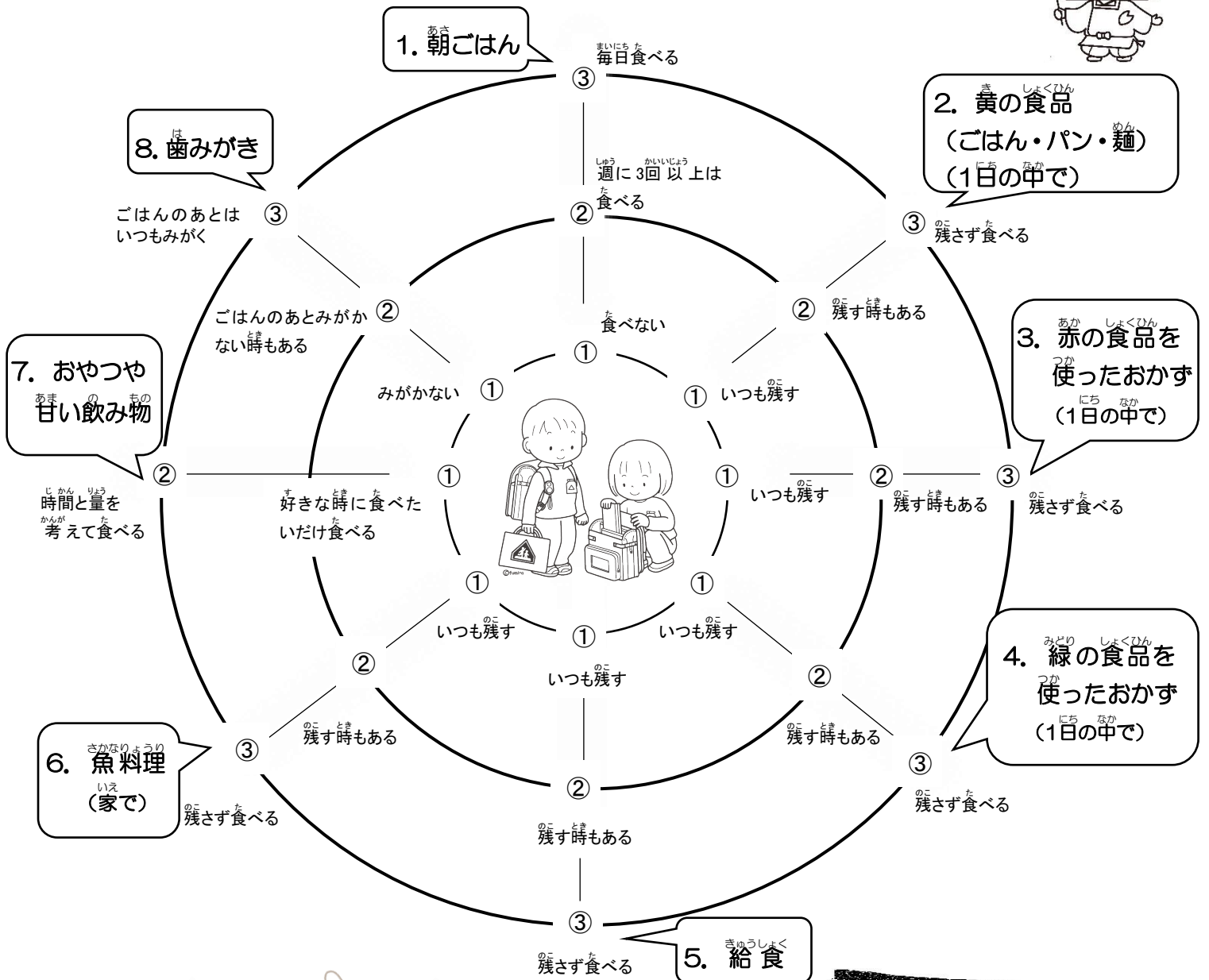
おいしおがま
食育だよりも
要チェック!!

(小1～小3)

氏名 _____ (年 組) 実施日 年 月 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣 どうしを線でつないでみましょう。

いちばんそとがわ 一番外側の円に近いほど、よい生活習慣です。へこんだところを見なおしてみましょう。



黄・赤・緑の食品は、ほかにたくさんあるよ！
食生活チェックシートの裏を見て、どんな食べ物が何色の食品にはいるのか、見てみよう！

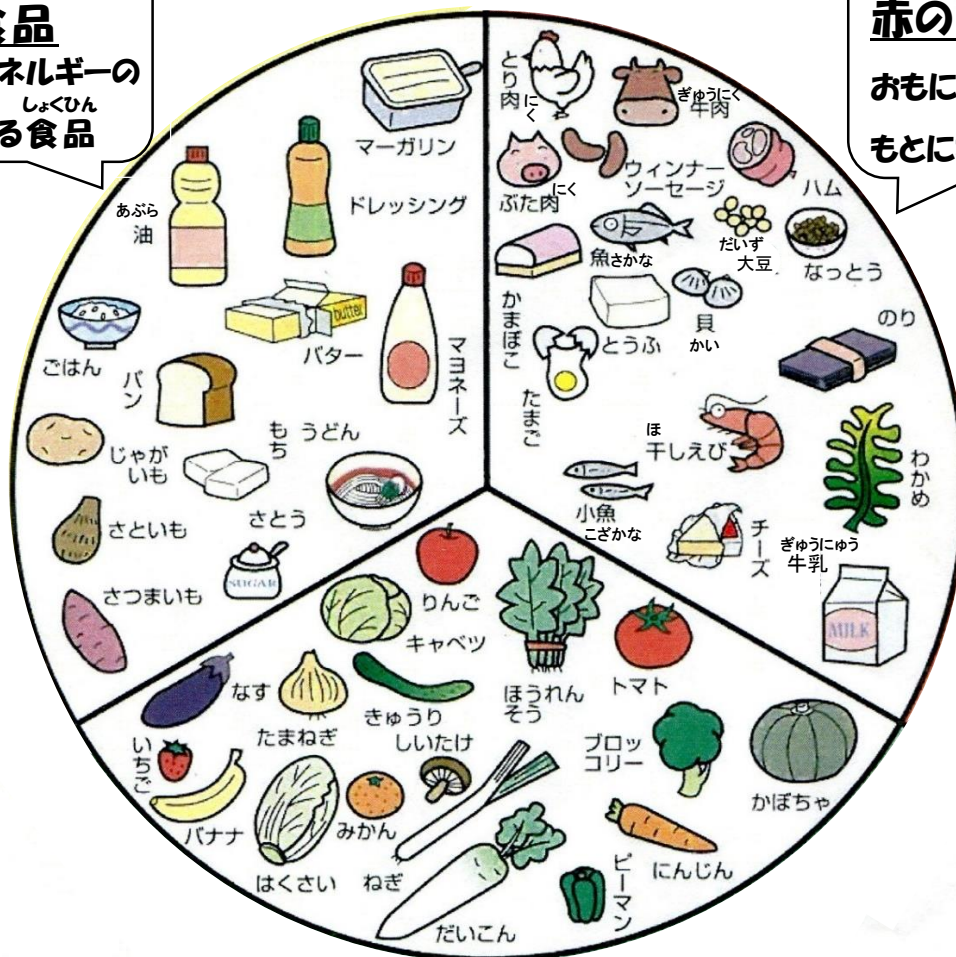
感想

みてみよう！

3つのなかま

き しょくひん 黄の食品

おもにエネルギーの
しょくひん
もとになる食品



あか しょくひん 赤の食品

からだ
おもに 体をつくる
しょくひん
もとになる食品

みどり しょくひん 緑の食品

からだ ちょうし ととの
おもに 体の調子を整える
しょくひん
もとになる食品

は 歯のおはなし

食べた後の歯みがき、上手にできていますか？

歯は、おいしく食べるための大事な道具です。

むし歯にならないように、歯みがきをして、口の中を
せいけつにすることがとっても大切です。

