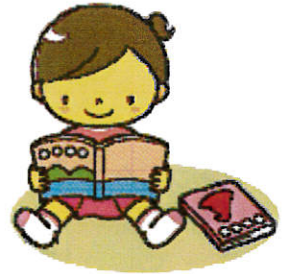


お子さんのための 食生活情報



【3さい~しょうがっこうまえ】

できた！のシールが
いくつあるかな？



こたえていただいた あなたのまいにちの
しょくせいかつのないようをみました。
それをもとに もっとところとからだが
げんきになるように しょくせいかつとうんどうの
おはなしをおくりします。おうちのひとに
よんでいただき はなしあってみましょう。



《しょくじとせいかつについて》

①あさごはんを
まいにちたべている

②ごはんのまえに
おなかがすいている

③ごはんがおいしく
たべられる

④よるねるまえは
たべない

⑤すききらいをしない

⑥おやつにスナックがしや
あまいジュースばかり
えらばない

⑦しょくじの
あいさつができる

⑧たべものを
たいせつにできる

⑨きそくただし
せいかつができる

《まいしょくのたべかた》

⑩しゅしょく（ごはん、
パン、めん）をたべている



⑪しゅさい（にく、さかな、
たまご、だいず）をたべて
いる



⑫ふくさい（やさい、きの
こ、かいそう）をたべて
いる



⑬ぎゅうにゅうやこざかなを
たべている



⑭くだものやいもを
たべている



⑮まいにちの
せいかつが
たのしい

⑯りょうり
やおてつた
いができる

⑰からだを
うごかして
たのしく
あそべる

⑰1かいのごはんで
3つじょうの
りょうりをたべる

★シールがふえるように がんばりましょう★
できた！のシールのかずに いろを ぬってみましょう

すこしできました

よくできました

たいへんよくできました

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----



____ さんのたべたい ゆうしょくについて かんりえいようしから アドバイス

たべたい ゆうしょく	つくるひとの くふう	かんりえいようしから アドバイス
	➔	