

4月 **1年間の振り返りをしよう!** 3月

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか?

はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか?

はい ・ いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

いただきます

はい ・ いいえ

よくかんで食べていますか?

かむ

はい ・ いいえ

食事のマナーを守っていますか?

はい ・ いいえ

正しいおはしの持ち方、食器のおき方を知っていますか?

はい ・ いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか?

はい ・ いいえ

好き嫌いなく何でも食べていますか?

はい ・ いいえ

家族といっしょに楽しく食べていますか?

はい ・ いいえ

「はい」が7~9個

すばらしい!

新しい学年でもその調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個

あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個

がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個

来年こそ...!

自分にできることは何かを考え挑戦してみましょう。