★★★　１２月　食育チャレンジシート　★★★

　年　　　組　　　番　氏名

○６年生を対象として、食育の取組をしています。毎月１９日の「食育の日」の前後に食育チャレンジシートを実施します。自分の食生活を振り返ってみましょう。３日間終えましたら、おうちの方からのコメントをお願いいたします。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　

★下の表の①～⑦のチャレンジで（◎・○・△）であてはまるものに〇をつけましょう。

◎：よくできた３点　　○：まあまあできた２点　　△：できなかった１点

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 　　　月 | /　　（　　） | /　　（　　） | /　　（　　） |
| 1. 朝・昼・夜の３食、規則正しく食べた
 | ◎・○・△ | ◎・○・△ | ◎・○・△ |
| 1. 赤黄緑のグループの食品をバランスよく食べた
 | ◎・○・△ | ◎・○・△ | ◎・○・△ |
| 1. 食品の表示や料理名などを確認した
 | ◎・○・△ | ◎・○・△ | ◎・○・△ |
| 1. 地元の食材を意識した
 | ◎・○・△ | ◎・○・△ | ◎・○・△ |
| ⑤　作ってくれた人や食べ物に感謝して食べた | ◎・○・△ | ◎・○・△ | ◎・○・△ |
| ⑥　食事の準備や片付けができた | ◎・○・△ | ◎・○・△ | ◎・○・△ |
| ⑦　「まごわやさしい」の食材を４つ以上食べた | ◎・○・△ | ◎・○・△ | ◎・○・△ |

★おうちの方から

お子さまへ、メッセージやチャレンジのご感想などをお願いします。

★これまでのチャレンジをふり返って、△が◎になったことや、意識して取り組むようになったこと、気づいたことば、書きましょう。

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

* **冬休みの宿題と一緒に、担任の先生へ提出しましょう　。**