

〔のから〕

**〔はんせい〕**

〔から〕

※**赤のグループ**（肉，魚，たまご，だいず製品など） ・・・おもに体をつくるもとになります。

**黄のグループ**（米，パン，めん類，いも類など）　 ・・・おもにエネルギーのもとになります。

**緑のグループ**（野菜，海そう，くだものなど）　　 ・・・おもに体の調子を整えるもとになります。

よいしせいで

よくかんでべた。

にがてなものでも

は食べた。

**健康**

のグループのべをバランスよくきいしないでべた。

チェック

のこともがけよう！

のにを

みがいた。

やをかす

びをした。

ねおきをした。

テレビすぎたり、

ゲームをやりすぎ

たりしなかった。

はいべん（うんち）を

した。

**項目**

**さらに**

してのや

けができた。

のべやしいはしのちが分かった。

**マナー**

のマナーをって

しくができた。

食べているやの

がかった。

やにをつけて

のやけが

できた。

**食品**

**選び**

にをけて

をんだ。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをった。

のをった。

**感謝**

べにして

さずべた。

ごはんをべた。

ごはんやパンとおかずを

くみあわせた朝ごはんを

べた。

**食事の大切さ**

３正しくごはんを

食べた。

の地いきの食べ

がかった。

やにちなんだ

が分かった。

**食文化**

のをんで

べた。（った。）

　　もっとできることをふやそう！！

※めあてを書いてみよう！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 自分のめあて | ○ |
| の |  |  |
| の |  |  |
| を  する |  |  |
| の |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

○の

１・２年生は１２個，

３・４年生は１８個，

５・６年生は２０個

以上をめざすまる★

**レベル3**

**レベル２**

**レベル１**

**⇒　１かのはんてい（　◎ よくがんばった ， ○ がんばった ， △ あといっぽ　）**

チャレンジシート　チェックした日（　　月　　日）

べることをして、なとをつくろう！　　　　　　※　毎月１９日は「食育の日」です。

**☆　つぎのことができたら　□に○をつけましょう。**