



もぐもぐつつうしん



3月



兵庫県立和田山特別支援学校 〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田1987-1
TEL 079-674-0214 FAX 079-674-0279 <http://www.hyogo-c.ed.jp/~wadayama-sn/>



今月の目標は「1年間の反省をしよう」です。

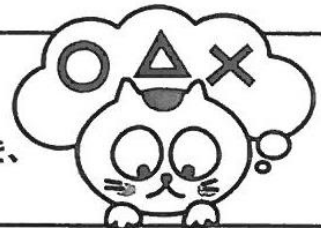
もうすぐ、卒業・進級ですね。この1年間で苦手なものを頑張って食べたり、食事のマナーに気を付けて食べている姿を見ることができました。もし、できなかったことがあれば少しでも改善できるように取り組み、気持ちよく卒業・進級をむかえましょう。

1年間の食生活チェックを参考にしてみてください。



1年間の食生活チェック!

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、
全然できなかったところには×をつけましょう。



☐ 朝・昼・夕の3食を
きちんと食べた。



☒ 休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

☐ 好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。



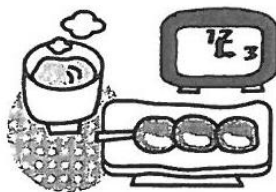
☒ 食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか? 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。

☐ 朝ごはんは、栄養の
バランスを考えて食べた。



☒ パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。

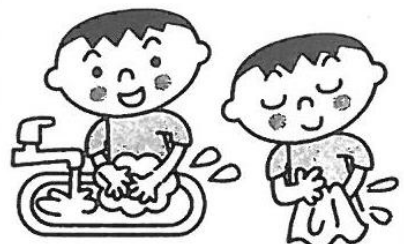
☐ おやつや夜食は、時間
と量を決めて食べた。



☒ インスタント食品やスナック菓子などをだらだら食べていませんか? 時間を決めて、食べ過ぎないように。



☐ 食事の前には、手を
きれいに洗った。



☒ セッケンを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。

☐ マナーを守って、
食事ができた。



☒ 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。