

# 食生活の振り返りチェックシート

月 日



次の質問に答え、A～Cのうちで、自分に、  
あてはまるものを選んで  に記入しよう。

( ) 組 ( ) 号

氏名 \_\_\_\_\_

1. 家族との食事は？（朝食と夕食の解答らんにあ～うの中からそれぞれ1つずつ選びましょう。）

朝食

夕食

- A ほとんど毎日いっしょに食べる
- B たまにいっしょに食べる
- C いつも一人で食べる

2. 食事中のマナーは？

- A ほとんど注意されたことはない
- B たまにいくつか注意される ( )
- C いつも同じことを注意をされる ( )

どんなことを注意されるかな？

3. 食事の準備や後片づけは？（準備と片付けの解答らんにあ～うの中からそれぞれ1つずつ選びましょう。）

準備

片付け

- A ほとんどしている
- B たまにしている
- C ぜんぜんしていない

( )

4. 朝食は？

- A 必ず食べている
- B 時々食べない日がある（平均して週に \_\_\_\_\_ 日ぐらい食べない）
- C いつも食べない

どんなことをしているかな？

5. 間食は？

- A スナック菓子を食べたりジュースを飲んだりすることは、ほとんどない
- B たまに、スナック菓子を食べたりジュースを飲んだりする
- C ほとんど毎日、スナック菓子を食べたりジュースを飲んだりする

6. 食べ物の好き嫌いは？

- A 嫌いなものはなく何でも食べる
- B 嫌いなものがいくつかある ( )
- C 嫌いなものが多い ( )

嫌いな食べ物はどんなものかな？

7. 夕食の時間は？

- A ほとんど毎日決まった時間に食べる。
- B たまに時間がずれることがある。
- C まったく決まっていない。

点数にしてみよう！

Aは5点

あなたは何点??

Bは3点



Cは1点

( / 45 ) 点