

今日の目標

○自分の食生活の問題点に気付こう

1 自分の「食生活の振り返りチェックシート」から、気付いたことを整理してみよう。

① 食事の形態（家族との時間）

② マナー

③ 手伝い（準備や後片付け等）

④ 食事の内容（食べ物の好き嫌い等）

⑤ 間食

⑥ 食事の時間

⑦ その他



食生活の振り返りから、どのようなことに気付きましたか？ これから、どのようなことを学べばよいでしょうか 一緒に考えていきましょう。