

生徒ワークシートNO1

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）

朝は、起きる時間がバラバラだから、
朝ごはんはいつも一人で食べる。

②マナー

いつも「机に手をつく」とか、「左手を出して、お皿を持ちながら」なびこ
言われる。 「お皿は右側で持つ」...
「お皿は左側で持つ」

③手伝い（準備や後片付け等）

準備は、いつも部活から帰ってきたときにはじめてやるから、しない。
後片付けもお母さんにまかせる。
あー... 忙しいから...

④食事の内容（食べ物の偏り等）

玉ねぎやピーマンなどは細かく
きざんだ物のほうが食べられるから、
大きいものはあまり食べたくない。

⑤間食

たまに、ジュースやアイスを食べたり
することがある。

⑥食事の時間

いつも家族と一緒に、夕食を食べている。
（たいていいつもと同じ時間）
うん、いいよ...