元気になる食事ができているかな？チェックしてみましょう。

スタート！

いつも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

- はい → まいにち、あさごはん、ひるごはん、ゆうごはんをかならず　たべる
- いいえ → しょくじのときは、いつもおなかがすいている

まいにち、あさごはん、ひるごはん、ゆうごはんをかならず　たべる

- はい → しょくじのじゅんびやかたづけなどのおてつだいをする
- いいえ → はやね・はやおきをしている

しょくじのときは、いつもおなかがすいている

- はい → はやね・はやおきをしている
- いいえ → そとであそぶより、テレビやゲームなど、しつないであそぶことがおおい

しょくじのじゅんびやかたづけなどのおてつだいをする

- はい → しょくじは「しゅしょく・しゅさい・ふくさい」がそろっている
- いいえ → すききらいなく、なんでもたべる

はやね・はやおきをしている

- はい → すききらいなく、なんでもたべる
- いいえ → おかしやジュースなどのおやつをよくとる

そとであそぶより、テレビやゲームなど、しつないであそぶことがおおい

- いいえ → おかしやジュースなどのおやつをよくとる
- はい → ひとりで（こどもだけで）たべることがおおい

しょくじは「しゅしょく・しゅさい・ふくさい」がそろっている

- はい → ちゃんとたべていいこといっぱい！ちからがわいてくる！からだのちょうしがよくなる！からだがおおきくなる！
- いいえ → きゅうしょくのように「しゅしょく・しゅさい・ふくさい」をそろえて、バランスのよいしょくじをしよう！

すききらいなく、なんでもたべる

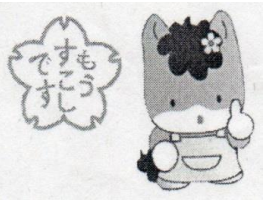
- はい → きゅうしょくのように「しゅしょく・しゅさい・ふくさい」をそろえて、バランスのよいしょくじをしよう！
- いいえ → きそくただしいせいかつリズムをこころがけましょう。おやつのとりすぎにちゅういし、すききらいなくきちんとたべよう！

おかしやジュースなどのおやつをよくとる

- いいえ → きそくただしいせいかつリズムをこころがけましょう。おやつのとりすぎにちゅういし、すききらいなくきちんとたべよう！
- はい → きそくただしいせいかつリズムをこころがけましょう。おやつのとりすぎにちゅういし、すききらいなくきちんとたべよう！

ひとりで（こどもだけで）たべることがおおい

- いいえ → きそくただしいせいかつリズムをこころがけましょう。おやつのとりすぎにちゅういし、すききらいなくきちんとたべよう！
- はい → たくさん、おそとであそんでかぞくといっしょにちゃんとたべて、いいことみつけよう！



群馬県ホームページ：親子で学ぶ　ぐんまちゃんの食育ブック　WEB版より