

わたしの食育  
取り組み度チェック！

できていることには◎、  
これから取り組めるもの  
には○をつけましょう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします	
朝ごはんを毎日食べます	
主食・主菜・副菜のそろった食事をします	
家族や友達など、誰かと一緒に楽しく食事をします	
地元産の食材を選ぶようにします	
地域や家庭で受け継がれてきた料理を次の世代に伝えます	
安全性を確かめて食品を選びます	
適正体重を意識して、腹八分目をこころがけます	
農林漁業や調理の体験などを実践します	
まだ食べられる食材の廃棄や、食べ残しをなくし、環境にやさしい食生活をこころがけます	

◎の数を数えてみましょう

10～9個 ばっちり！

あなたは『食育のエキスパート』です  
この調子で取り組みを続けましょう

8～6個 いい感じ！

楽しみながら◎を1つずつ増やして  
いきましょう

5個以下 これから！

1 個ずつ、できることを増やしていき  
ましょう

