

—スーパー食育スクール事業—

# 養護教諭としての取組

稲美町立稲美中学校  
養護教諭 山田陽子

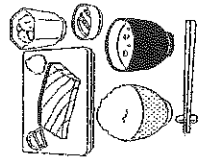
☆食べたものを記録してみよう！

年 組 氏名 ( )

今日から3日間の食事の内容を全部書き出してみよう。

(例) 10月23日 ( 金 )

料理	量	具など
ごはん	茶碗1杯	
みそ汁	1杯	わかめ、とうふ
めだまやき	卵1個分	ペーコン
おひたし	小ばち1杯	ほうれんそう



- ・ (例) を参考に、一食ごとに、料理名と食べた量を書きましょう。具などわかれば書きましょう。
- ・ 食べた時間も記録しましょう。
- ・ 給食は食べた量を記入しましょう。
- ・ 間食は飲みものも記入しましょう。



10月23日 ( 金 )

朝	昼	夜	間食	食べたもの	量
料理	料理	料理	料理		
量	量	量	量		
具など	具など	具など	具など		

10月24日 ( 土 )

朝	昼	夜	間食	食べたもの	量
料理	料理	料理	料理		
量	量	量	量		
具など	具など	具など	具など		

10月25日 ( 日 )

朝	昼	夜	間食	食べたもの	量
料理	料理	料理	料理		
量	量	量	量		
具など	具など	具など	具など		

## できそうなことを探してみよう！！

下の行動を、A「できている」 B「がんばれば何とかできそう」 C「できそうもない」に分けて○をつけてみよう！

	A	B	C
朝・昼・晩の食事をいつも決まっていた時間に食べる。			
お風呂そつじ、ゴミ出しなどの手伝いをする。			
甘い清涼飲料水(スポーツドリンクを含む)をお茶や水に変える。			
おやつを半分にする。			
野菜を毎食食べる。			
食べ物はゆつくりと味わって食べる(一口30回かむ)			
食事中はテレビを消してゆつくりと。			
夕食は寝る2時間前までに終える。			

Bに○がついたものの中から、2つえらんでみよう！

今日から一週間、上の2つを続けてみよう！！