

いくつかできたか教えてみるソウ



# 朝ごはん 毎日チェック

スタート!!

1

朝ごはんを  
食べた



2

「いただきます」  
「ごちそうさま」  
を言えた



3

ごはん、パン、  
シリアル、めん  
などを食べた



4

卵、納豆、肉、魚  
などのおかずを  
食べた



5

野菜の  
おかずを食べた



9~10こ

すこいソウ!

5~8こ

おいしいソウ!

0~4こ

もう少し  
がんばるソウ!

7

スープ、みそ汁  
などを食べた



6

牛乳・チーズ・  
ヨーグルト、  
果物を食べた



10

家族と  
いっしょに食べた



8

よくかんで  
食べた



9

ゆっくり  
あじわって  
食べた



オイラも  
よふかししないで、  
早起するソウ!



新座市食育推進計画 平成27年3月策定

基本目標「食を通じて育む みんなが“えがお”でつながるまち新座」

え がこう からだの 未来地図

か んしゃして みんな一緒にいただきます

お いいね 地産地消でつながる新座

作成協力 十文字学園女子大学 人間生活学部食物栄養学科