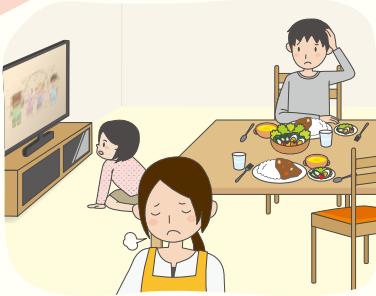


# 食生活を見直そう！ 食は育ちのエネルギー



台所から、いい香りがただよっています。  
お母さん：「さあ、できた。ハナちゃん  
の好きなカレーライスがで  
きたわよ。」

ハナちゃんが苦手な野菜も、グツグツ  
煮込んで形をなくせば食べられるかな？

お父さん：「いただきまーす！」

ハナちゃんも、大きなお口でパクリ…。あれ？いつもと味が違うみたい…。  
なかなか食が進まず、テーブルから離れてテレビの前に行ってしまいました。

お父さん：「テレビは、ごはんを食べ終わってからにしようよ。」

食卓に戻らないハナちゃんに、お父さんとお母さんは、ため息をつきました。

① エピソードのように、子供の食生活について悩みや心配なことはありますか？

- はい
  - いいえ
- それは、どんなことですか？  
ア.好き嫌い イ.小食 ウ.アレルギー エ.食事の時間  
オ.食事時の態度 カ.その他( )

② 献立や食事の仕方など、家庭で工夫したり心がけたりしていることがありますか？

- ア.栄養バランス イ.味付けや分量 ウ.楽しい雰囲気 エ.食事のマナー
- オ.その他( )

③ 食生活をよりよいものにするために、これから取り組みたいことや目標を考えて紹介しましょう。（例：家族そろって。おやつは決めた時間に。など）

- 
-