

食べることが
だいすき



ゆっくりかんで
食べている



夕食の時間がま
いにちだい
たい同じ



インスタント食品
ばかり食べない



食事のじゅんび
やかたつけ
を手伝う



かぞくや友達と

楽しく



食べている



 朝食  は

しっかりと

食べている



夜おそい

時間には

食べない



お菓子を



食べすぎないよ

うにしている

ごはんをつくる

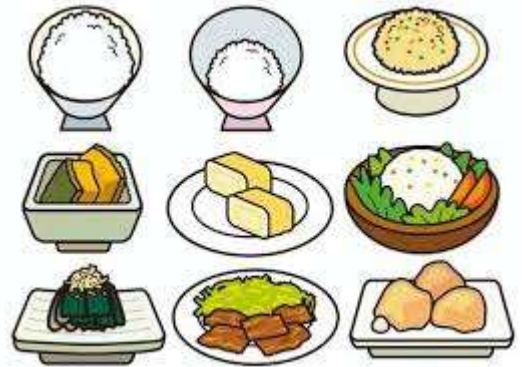
お手伝いをした

ことがある



1日の食事でい

ろいろな



おかずを食べる

うすい味付けで

食べるようにし

ている



すききらいは
少ない方だ



ジュースより
お茶や水を飲む



テレビやスマホ
を見ながら食べ
ない



野菜を



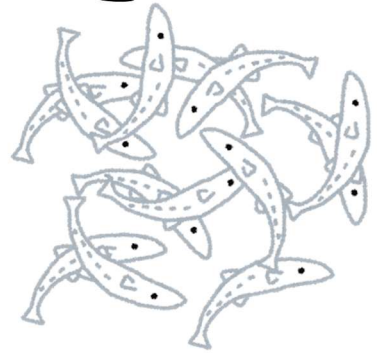
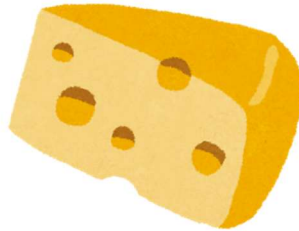
かならず

食べている



牛乳 (ヨーグルト、チーズ)

や小魚が好き



1日1回は

ごはん (お米)

を食べる



食事はなるべく
のこさないで
食べている



食べることは
たいせつなこと
だと思う

感謝

