

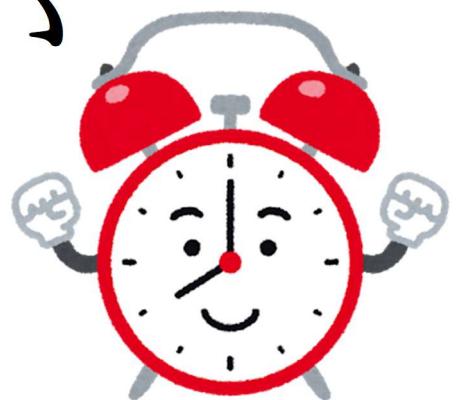
食べることが
だいすき



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

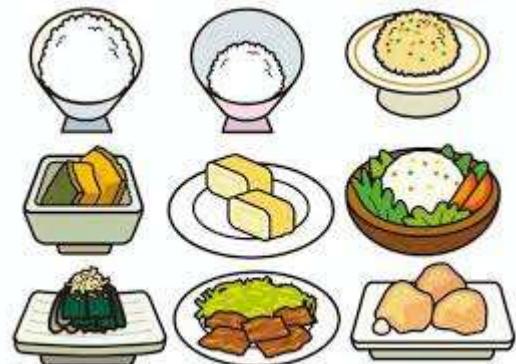
ごはんをつくる

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



うすい味付けて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

