

あいづっ子「食卓週間」チャレンジカード

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

「食育の日（19日）」をふくむ1週間で「食卓週間」とし、
家族で「食」について話し合い、協力して取り組みましょう。



〈カードの使い方〉

- ①家族で話し合っ、やくそくを決めましょう。（下のあいているところに書きましょう。）
- ②一日のうち、いつ取り組むか決めて○をつけますよ。→【朝 夜 その他（ ）】
- ③家族で決めたやくそくなどができたかふりかえって、しるしを書きましょう。

★1週間 チェックしてみよう!★

〈しるし〉 できた…○ だいたいできた…△ できなかった…×

チェックすること	1 日 目	2 日 目	3 日 目	4 日 目	5 日 目	6 日 目	7 日 目
家で食事をするとき、「いただきます」「ごちそうさま」を言っている。							
はしや食器の持ち方に気をつけている。							
家族と会話を楽しみながら食事をしている。							
家族といっしょに食事の準備（買い物や料理もふくむ）や片付けをしている。							
感謝の気持ちを持ち、味わって食事をしている。							
その他（家族で決めた「食」についてのやくそくなど）							

感想

おうちの人から

___月___日までに、担任の先生に提出しましょう。