

技術・家庭（家庭分野） 1 年生①

1. 自分の食事について書き出してみよう。

昨日の夕食メニュー	今日の朝食メニュー

好きな食べ物	嫌いな食べ物

2. 食事の役割とは？

わたしたちは、なぜ食べるのだろう？自分のことばで答えよう。

1 学年 組 番 氏名

3. 食生活チェック

質問を読んで、右のあてはまるものに○をつけよう。

		2 点	1 点	0 点
1	朝食は毎日必ず食べていますか？	必ず食べる	時々食べない	いつも食べない
2	食事の配膳や下げ膳はしていますか？	よくする	たまにする	ほとんどしない
3	食器類の洗い物をしますか？	よくする	たまにする	ほとんどしない
4	家で食事作りの手伝いはどのくらいしていますか？	よくする	たまにする	しない
5	家族のために食事を自分が作ることがありますか？	よくする	たまにする	ない
6	食品の買い物にどれくらい参加していますか？	よく参加する	たまに参加する	ほとんどしない
7	栄養のバランスを考えて食べていますか？	よく考える	たまに考える	考えない
8	好き嫌いがありますか？食べられない食品の数は？	0～2	3～5	6～
9	期限切れの食品を捨てたり、食べ残すことはないですか？	ほとんどない	たまにある	よくある
10	食事を楽しんでいますか？（食べる喜びを感じていますか？）	とても感じる	まあまあ感じる	感じない

☆ 採点 2 点 × () + 1 点 × () = () 点

自己診断表

合計点	アドバイス
0～5 点	あなたのことが心配です。このような食生活を続けると、将来大変なことになります。
6～10 点	食生活について意識が足りません。正しい知識を身に付けて、改善していきましょう。
11～14 点	少しは意識しているようですが、まだまだ改善するところがあります。がんばりましょう。
15～17 点	もうひと息です。食生活についてかなり意識してがんばっています。
18～20 点	とてもよくがんばっています。これからもこの状態を続けてください。

自分で取り組みたいこと