

しょくじ き
食事で気をつけること

かいもの
買物をするときに気をつけよう

おなかのすいているときには・・・

かいもの
① 買物にいかない



② インスタントのものを^か買わない



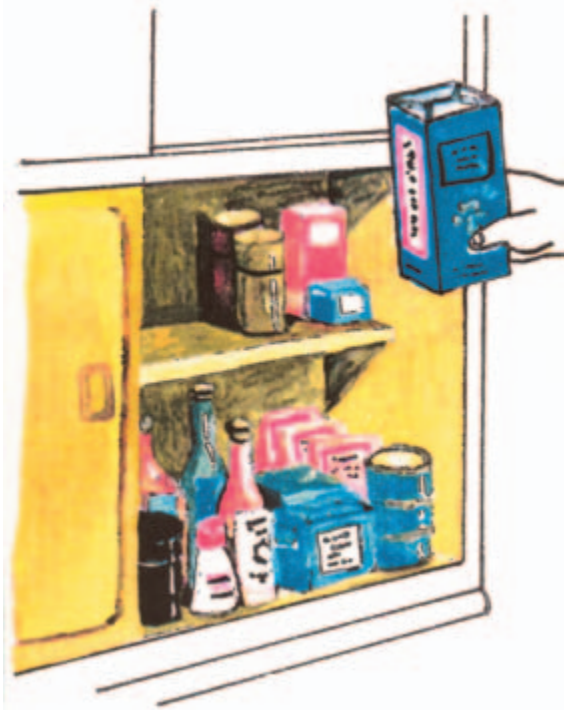
ひつようなものだけの^{かいもの}買物リストをつくって・・・

リストのものだけを^か買う



しょくひん
食品のしまいかたで気をつけること

①みえないところにしまう



れいぞうこ
②冷蔵庫につめこまない



す た もの なか み
③好きな食べ物は中が見えないもの
にしまう。



か お
④たくさん買い置きしないもの
おかし ジュース くだもの
インスタント食品



よいつくりかた・もりかたは？

①おおもりをやめる

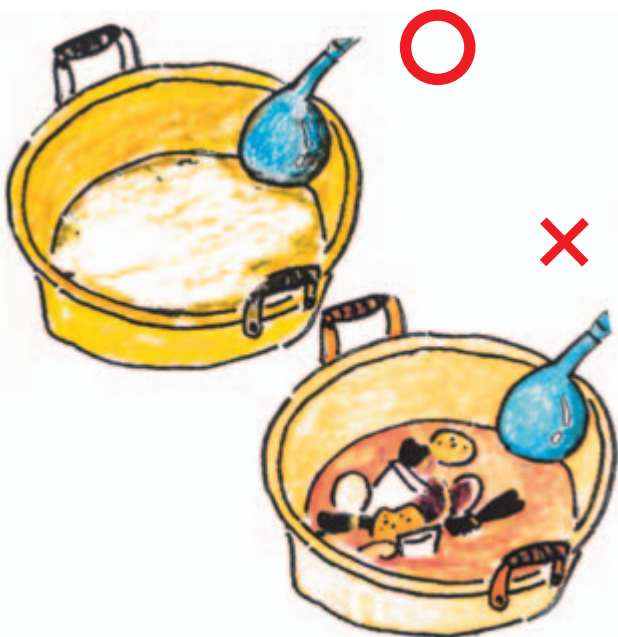


②1さらにぜんぶもらない

りょうりをべつべつにこざらにもる

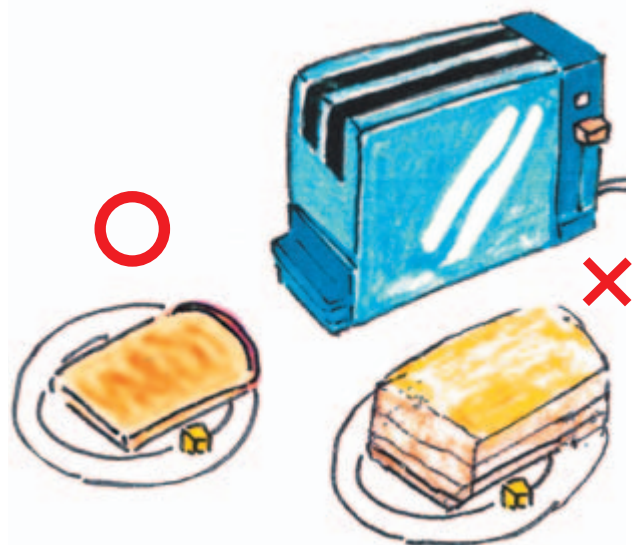


③あまるほどつくりかない



④^{こわ}小分けにして^た食べる

トーストを1まいずつやいて^た食べる



しょくじ じかん
食事の時間は？

しょくじ じかん
① 食事の時間をきめる



② よるおそく^た食べない



③ つられぐいをしない

がまんして
いっしょにたべないぞ



た とき き
食べる時に気をつけよう

① テレビや本をみながら食^たべない



② 食^たべすぎるひとは、

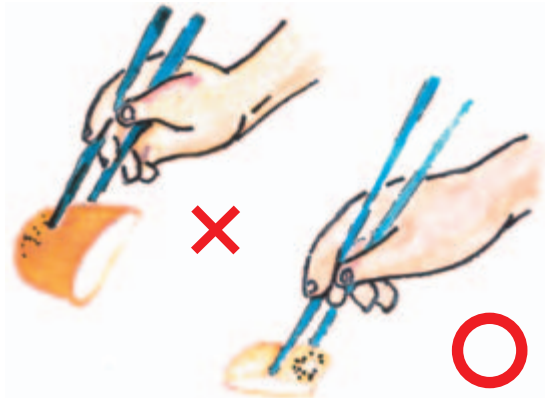
お茶^{ちや}や水^{みず}をのんでから食^たべる



③ やさいから食^たべはじめよう



④ ひとくちの量^{りょう}を少^{すく}なくしよう



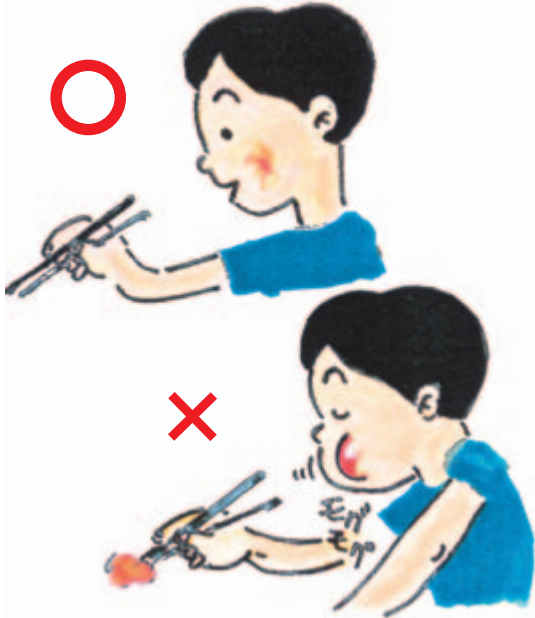
⑤ ゆっくり食^たべよう



⑥ よくかんで食^たべよう
ひとくちを20回^{かい}～30回^{かい}かむ



ひとくち
⑦一口かみおわってからつぎをた食べよう



⑧すこしまってから、おかわりしよう



⑨た食べつづけしないで、やすもう



⑩たのしくた食べよう



た 食べ終わってから気をつけよう

①のこりものは、すぐにしまおう



②かたづいたら、テーブルからはなれよう



③^{しょくじ}食事のほかに、おやつやジュースがほしくなったら、
た 食べないで、ほかの好きなことをしよう

