



やってみようよ！

おうちde食育ビンゴ①

1. 毎日朝ごはんをしっかりと食べている！



2. おうちで料理やお手伝いをしたことがある！



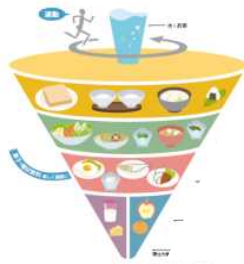
3. おうちで食事の準備や後片付けをしている！



4. 1日1回以上家族と食事をしている！



5. 朝・昼・夕と1日3回きちんと食事をしている！



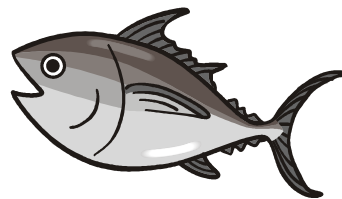
6. 田んぼや畑でお米や野菜を収穫したことがある！



7. 好き嫌いなく野菜をしっかりと食べている！



8. 好き嫌いなくサカナをしっかりと食べている！



9. 好き嫌いなく牛乳やチーズ、ヨーグルトを食べている！



○ルール

- ①ふたり以上で問題を出し合ってあそんでください。
- ②1～9の問題を読んで、自分の食生活ができていたら、イラストに○をつけてください。
- ③小さな子供たちは、家族とお話しをしながら○をつけてもOKです！
- ④タテ・ヨコ・ナナメどれかが、つながったら大きな声で「ビンゴ！」といってください！
その前に、ビンゴにあとひとつになったら「リーチ！」もわすれないでね！