



毎日の食・家族の食について振り返るワーク

今回のワークは、「毎日の食・家族の食について振り返るワーク」です。

1、家族の名前を記入してそれぞれの気持ちになって振り返ってみましょう。

|               | 好きな<br>食べもの | 野菜をいっぱい<br>食べている？ | おやつ・甘いものの量<br>食べすぎていない？ | 「食」でストレスになって<br>いることは？ |
|---------------|-------------|-------------------|-------------------------|------------------------|
| 私             |             |                   |                         |                        |
| 家族のなまえ<br>( ) |             |                   |                         |                        |
| ( )           |             |                   |                         |                        |
| ( )           |             |                   |                         |                        |

2、次に毎日の食事を振り返ります。

朝ごはん・昼ごはん・夕ご飯の様子はどんな感じですか？

|                              | 朝ごはん | 昼ごはん | 夕ごはん |
|------------------------------|------|------|------|
| 全体のムード。<br>毎日の雰囲気。           |      |      |      |
| 定番メニュー                       |      |      |      |
| たまたまやってみたいこんな<br>こと。こんなメニュー。 |      |      |      |

振り返ってみていかがでしたか？変えてみたいことが浮かんだらメモしましょう！