

給食・お弁当 ステップアップ表

できたことに○やシールをつけてみよう！



STEP
1

はんぶん たべる

まずは、はんぶんを
目標にしてみよう！



はんぶん
たべられた！



STEP
2

8わり たべる

あと すこし！
食べられる量が
増えたね！



8わり
たべられた！



STEP
3

ぜんぶ たべる

自分の分を
さいごまで
食べられた！



ぜんぶ
たべられた！

BONUS

まだ たべられそうなら おかわり！

おなかに 余裕があったら、
おかわりしてみよう！

※おなかがいっぱいときは、無理しなくて大丈夫だよ。



おかわり！



チャレンジ

にがてなもののチャレンジ

にがてなものも ひとくち
ためしてみよう！
ひとくち食べられたら、それも
すてきな「できた！」だよ。



ひとくち
チャレンジ！



きょうの からだに あわせてね

おなかがいっぱいの日や、体調がよくない日は、ぜんぶ食べなくても大丈夫。
きょう食べられたところも「できた！」だよ。

