

・・・ 一日のスタートは、朝ごはんから ・・・



早寝・早起き・朝ごはん

学校名	学校
年 組	年 組
氏 名	

< わたしの目標 >

(1) は、食べたら○、食べなかったら×をつけましょう。  
 ①から⑤は、あてはまるところに○をつけましょう。  
 (2)(3) は、時間を書きましょう。

月 第 週

チェック内容	月	火	水	木	金	土	日
(1) 朝ごはんは、食べましたか？							
① 主食(ごはん・パンなど)のみ							
② 主食と、みそしるまたはスープ							
③ 主食と、おかず、みそしる またはスープのそろったもの							
④ みそしる・スープのみ物だけ							
⑤ おかずだけ							
(2) 何時に起きましたか？							
(3) 何時に寝ましたか？							
<反省>							

月 第 週

チェック内容	月	火	水	木	金	土	日
(1) 朝ごはんは、食べましたか？							
① 主食(ごはん・パンなど)のみ							
② 主食と、みそしるまたはスープ							
③ 主食と、おかず、みそしる またはスープのそろったもの							
④ みそしる・スープのみ物だけ							
⑤ おかずだけ							
(2) 何時に起きましたか？							
(3) 何時に寝ましたか？							
<反省>							

月 第 週

チェック内容	月	火	水	木	金	土	日
(1) 朝ごはんは、食べましたか？							
① 主食(ごはん・パンなど)のみ							
② 主食と、みそしるまたはスープ							
③ 主食と、おかず、みそしる またはスープのそろったもの							
④ みそしる・スープのみ物だけ							
⑤ おかずだけ							
(2) 何時に起きましたか？							
(3) 何時に寝ましたか？							
<反省>							