

知育・徳育・体育の基礎は、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 >

【記入の仕方】 (1) 栄養バランスのよい朝食の記入。

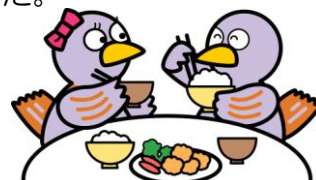
A：栄養バランスよく食べた。

B：栄養バランスにかたよりがあった。

C：栄養バランスはよくないが、朝食はとった。

D：朝食はとらなかった。

(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) 栄養バランスのよい朝食は食べましたか？							
(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) 栄養バランスのよい朝食は食べましたか？							
(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) 栄養バランスのよい朝食は食べましたか？							
(2) 何時に起きましたか？							
(3) 何時に寝ましたか？							
<反省>							