

さいごの  
いっしゅうかん  
1週間

なつやす

せいかつ

食育チャレンジも  
やってみよう!

ひょう

せいかつ  
生活リズム  
を整えま  
しょう!

# 夏休み生活チェック表

できたらマークに色をぬりましょう。2学期になったら、担任の先生を通して栄養士に出しましょう。

ねん  
年

くみ  
組

なまえ  
名前

チャレンジする日 (曜日)		8/25 (金)	8/26 (土)	8/27 (日)	8/28 (月)	8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)
前の日は、早く寝ましたか?								
今朝は、早く起きましたか?								
朝ごはんを食べましたか?								
まいしょく 毎食、 やさいを 食べ ましたか?	あさ 朝ごはん							
	ひる 昼ごはん							
	ゆう 夕ごはん							
うんちは出ましたか?								
からだを動かしましたか?								

## ☆食育チャレンジ! やってみよう!!

	やった日	お家の人のサイン
☆お家の人、みんなのごはんを分量に気を付けて盛り付ける。		
☆食事の後、お家の人、みんなの食器洗いをする。		
☆おはしの正しい持ち方を確認して、小さなものをつまむ練習をする。		
☆いつも食事を作ってくれる人にお礼を言って、食事作りを手伝う。		

※安全に気を付けて、チャレンジしましょう。お家の人と一緒にチャレンジしましょう。

あなたがチャレンジしてみた感想は?

お家の人から

栄養士から