

さいごの
いっしゅうかん
1週間

ふゆやす

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
ととの
を整えま
しょう!

冬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。3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)		1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)	1/5 (金)	1/6 (土)	1/7 (日)	1/8 (月)
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 たべ 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 体を動かしましたか?								

☆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、みんなのお料理を分量に気を付けて盛り付ける。		
☆キッチンや食卓、食器棚などの大掃除を手伝う。		
☆お雑煮、おせち料理など、伝統的なお正月料理を食べる。		
☆食(食べること)に関する今年の目標をたてて、お家の人に宣言する。		

※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