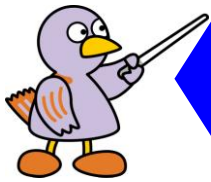


・・・ 一日のスタートは、朝ごはんから ・・・



## 早ね・早おき・朝ごはん

学校名	学校
年 組	年 組
氏 名	

< わたしのめあて >

- ①は、食べたら○、食べなかったら×をつけましょう。  
 ②は、よかった○、よくなかった×、をつけましょう。  
 ③④は、時間を書きましょう。

月		日	日	日	日	日	日	日
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？							
②	えいようバランスのよい朝ごはんを食べましたか？							
③	夜、何時にねましたか？							
④	朝、何時におきましたか？							
はんせい					家庭から			

月		日	日	日	日	日	日	日
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？							
②	えいようバランスのよい朝ごはんを食べましたか？							
③	夜、何時にねましたか？							
④	朝、何時におきましたか？							
はんせい					家庭から			