

第1回 生活リズムチェックカード

『^{あさ}③朝ごはん』の^{きにゆう}記入のしかた

ねん 年 ばん 番 なまえ 名前

あつくなってきました。
朝ごはんをしっかり食べて
元気を出しましょう。



うらの資料を見ながら、『朝ごはんマン（ごはん・パン・めんなど）』『みそ汁ちゃん（みそしる・スープなど）』

『めだまやきマン（たまご・なっとう・さかな・にくなど）』『サラダちゃん（サラダ・おひたし・にもの・くだものなど）』について
それぞれ 食べたなら○、食べなかったら× を書きましょう。

	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)
①きのうの ^{よる} 夜、 ^ね 寝た ^{じかん} 時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
②今日の ^{あさ} 朝、 ^{おきた} 起きた ^{じかん} 時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
③ ^{あさ} 朝ごはん	食べた ・ 食べない				
★ ^{あさ} 朝ごはんマン（ ^{ねつや} ねつや ^な な る）					
★みそ汁ちゃん					
★めだまやきマン（ ^{ひき} ひき ^{にく} にく る）					

★サラダちゃん(体調を整 る)					
--------------------	--	--	--	--	--

【食方に関するアンケート】 はい、いいえのあてはまる方○をつけてください。

	質問内容	はい	いいえ
25 日 (金)	朝はんにサラダちゃんを食 か		
	朝はんにみそ汁ちゃんを食 か		
	朝はんをだれかと食 ましたか		
	夕はんをだれかと食 ましたか		

みんなの反省・感想

おうちの方から

※ 6月28日(月)の朝、提出です。忘れずに持ってきてきましょう。