

令和5年度

すいみん・^{あさ}朝ごはん・はみがきチェックカード

すいみん : 寝た時刻と起きた時刻を書きましょう。

朝ごはん : 食べたら○、食べなかったら×を書きましょう。

ねん
年

ばん
番

なまえ
名前

		6月2日(金)	6月3日(土)	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)
す い み ん	①きのうの ^{よる} 夜、 ^ね 寝た ^{じこく} 時刻	じ時 ふん分	じ時 ふん分	じ時 ふん分	じ時 ふん分	じ時 ふん分
	②今日の ^{あさ} 朝、 ^お 起きた ^{じこく} 時刻	じ時 ふん分	じ時 ふん分	じ時 ふん分	じ時 ふん分	じ時 ふん分
朝 ご は	③ ^{あさ} 朝ごはん	食べた ・ 食べない	食べた ・ 食べない	食べた ・ 食べない	食べた ・ 食べない	食べた ・ 食べない
	★ 主食 (ごはんやパンなど)					
	★ 主菜 肉魚卵豆 製品 乳 製品					

ん	など)					
	★ 富菜 野菜料理ど)					
	★ 汁物 みそ汁やスープなど)					
は み が き		あさ・ひる・よる	あさ・ひる・よる	あさ・ひる・よる	あさ・ひる・よる	あさ・ひる・よる

みんなの反省・感想

おうちの人から

	質問内容	はい	いいえ
6 日 (火)	朝はんに野菜食いましたか		
	朝はんに汁物食いましたか		
	朝はんをだれかと食いましたか		
	夕はんをだれかと食いましたか		

※ 6月7日(水)の朝、提出です。忘れずに持ってきてきましょう。

学年は、6月2日(月)です。