

みんなで取り組もう！「早ね 早おき 朝ごはん」 ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”に みんなでチャレンジ！



みなさん、このごろすっきり目覚めていますか？

ご飯はおいしく食べられていますか？

みなさんの心とからだの成長には、生活のリズムを整えることがとても大切です。

チャレンジ・カードを使って、自分の目標を決め、2週間のくらしをふりかえる

ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”に挑戦してみましょう！

期 間 まず、1週間取り組んでみよう！

できたら、2週間目に挑戦しよう


チャレンジ・カードの使い方

チャレンジ・カードをひとり1枚用意しましょう。

(表が1週間目のカード 裏が2週間目のカードです。)

いつからチャレンジするかを決めて、 にチャレンジする日を書きましょう。

例) 15日 16日 …

自分がチャレンジするコースを決め、そのコースの  マークに色をぬりましょう。

次に、チャレンジするコースの目標を決めましょう。

例) 早おきコース 6時30分までにおきる

テレビコース 1日にテレビをみる時間は[1]時間[0]分までにする。

いよいよチャレンジ開始！ めあてが守れたら 印 できなかつたら 印を毎日つけよう。

1週間が終わったら、がんばれた日数と感想を書きましょう。また、保護者の方の感想も書いていただきましょう。

できるだけ2週間目もがんばろう！方法は同じです。少しレベルアップできるといいね！

朝食バランス豆知識



主食(ごはん・パン・めん類など)

主菜(肉・魚・卵・大豆料理など)

副菜(野菜・きのこ・いも・海そう料理など)

この3つがそろっているといいね！