

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！

< 幼児の保護者用 >



このごろ、お子さまは、気持ちよく目覚めていますか？

ご飯はおいしく食べられていますか？

子どもたちの心身のすこやかな成長のためには、生活リズムを整えることがとても大切です。特に幼児期の基本的な生活習慣の定着は大切です。

チャレンジ・カードを使って、お子さんの生活について、めあてを決め、2週間のくらしを振り返るぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”に取り組んでみませんか！

期 間 まず、1週間取り組んでみよう！
できたら、2週間目に挑戦してみよう！

お子さまと相談され、この期間の1週間か2週間を選んで取り組んでください！

チャレンジ・カードの使い方(保護者の皆様へ)

チャレンジ・カードをひとり1枚用意してあげてください。

(表が1週間目のカード 裏が2週間目のカードです。)

お子さまと相談し、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いてください。

例) 15日 16日 …

チャレンジするコースを決め、そのコースの😊マークに色をぬってください。

次に、チャレンジするコースのめあてを決めてください。

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 できなかったら 印を毎日つけます。

お子さまが色をぬられたり、シールをはったりしても楽しく取り組めますね。

1週間が終わったら、がんばれた日数と感想を聞いてご記入ください。また、おうちの方の感想も書いてあげてください。

できるだけ2週間目もがんばってみてください！やり方は同じです。少しレベルアップできるといいですね！

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ですね！