

# 7月 日( )わくわくたべものおはなし会 第3回目 朝ごはんで元気いっぱい!

家族の人と一緒に、「起きる時間」と「寝る時間」の目標を決めて、書きましょう。

目標が達成できたら、○をつけたり、シールを貼ったりしましょう。

家族の人と決めた「起きる時間」「寝る時間」を書きましょう♪

| ひにち | ようび | じ ぶん | あさごはんを<br>たべた | じ ぶん |
|-----|-----|------|---------------|------|
|     |     | におきる |               | にねる  |
| /   | げつ  | ○    | ○             | ○    |
| /   | か   | ○    | ○             | ○    |
| /   | すい  | ○    | ○             | ○    |
| /   | もく  | ○    | ○             | ○    |
| /   | きん  | ○    | ○             | ○    |
| /   | ど   | ○    | ○             | ○    |
| /   | にち  | ○    | ○             | ○    |

今日は、朝ごはんの大切さを確認しました。  
ご家庭でも、生活リズムを振り返り、朝ごはんの大切さについて確認をしてみてください。



おやこ  
シェアカード