





























8月 日() たべて元気！わくわくたべもの集会 第4回 朝ごはんで元気いっぱい！

「起きる時間」や「寝る時間」を決めましょう。「やくそく」の欄にはご家庭で決めた生活習慣についての目標を書きましょう。

日付を書きましょう♪

できたら野菜や果物に色をぬったり、シールをはったりしましょう♪

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
| | / | / | / | / | / | / | / |
| 時 分に起きる |  |  |  |  |  |  |  |
| あさごはんを食べた |  |  |  |  |  |  |  |
| 時 分に寝る |  |  |  |  |  |  |  |
| やくそく |  |  |  |  |  |  |  |

やくそく

ご家庭で決めた「やくそく」を書きましょう♪

今日は、「朝ごはんの大切さ」の話をしました。
ご家庭でも、「生活リズムの見直し」や「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

大和市役所
ほいく課