

## 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！

①「起きる時間」や「寝る時間」を決めましょう。

②「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♪

③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、早寝・早起きをすると、美味しく朝ごはんを食べることができ、強い身体が作られることを学びました。お子さんと一緒に、目標設定からやってみてください。

今月の「ぱくぱくだより」に朝ごはんの魅力や簡単レシピを掲載しています。ぜひご覧ください！



おやこ  
シェアカード

大和市役所  
ほいく課