

★いずみん大作戦★ 5月



今月の生活目標 「おいしく朝ごはんを食べよう」

おいしく朝ごはんを食べるためには、体の準備が必要です。早ね、早おきをして、体を整えましょう。

< 書き方 >

朝の体の調子：◎ ばっちり、○ よい、△ ちょっとよくない、× よくない、? わからない

朝ごはん：主食(ご飯、パン、めんなど) + 主菜(おかずやみそ汁など) バランスよく食べましょう

- ◎ 2品以上食べた(例えば、ごはん + みそ汁、食パン + 目玉焼き + サラダ など)
- 1品食べた
- × 食べなかった



メディア・ねる時間：○ 守れた、× 守れなかった

		きょう			きのう			しんぱい 心配なこと き 気になることは ありますか ×：ない ○：ある
日	曜日	あさお 起きた ときの からだ ちょうし きぶん 体の調子と気分	あさ 朝ごはんを 食べる	ねる じかんまえ 1時間前 までに メディアオフ	ねんせい よる じ 1~3年生：夜9時 ねんせい よる じ 4~6年生：夜10時 までにねる			
(かきかた) 15	水	△	きつい	○	×	○	9:45	○
15	月							
16	火							
17	水							
18	木							
19	金							

①がんばったところはどこでしたか。 ②むずかしかったところはどこでしたか。

①	<家庭から>
②	