

健康チェックカード



ねん ばん なまえ
年 番 名前

あさ
朝ごはん

あさ 朝ごはんは元氣のもと!また、脳には主食からのエネルギーが欠かせません。

どの主食を食べたか色をぬってチェックしよう。(主食:ごはんやパンなどのこと)

朝ごはんの内容

ごはんやパン以外に食べたり飲んだりしたものを書きましょう。

(めだまやき みそしる 牛乳 バナナ ヨーグルトなど) ※書ける人だけで OK です。

は
歯みがき

食後にしっかり歯みがきをして、できたら歯の色をぬりましょう。

	6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)
朝ごはん (主食)	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他	   ごはん パン その他
※書ける人 だけ 朝ごはんの 内容					
歯みがき	   朝 昼 夜	   朝 昼 夜	   朝 昼 夜	   朝 昼 夜	   朝 昼 夜



ふいかえい

おうちのかたの感想



ていしゅつ び がつ 6月9日 (月)
提出日