



ていねと一緒に！朝食レコーディング【記録シート】

夏休み中に、朝食を食べる習慣をつけるです！

取組方法やこのシートの使い方はとなりのページを見てほしいです



目標

例) 決まった時間に朝食を食べる、自分で朝食を用意する、おかずと一緒に食べる、野菜を食べる、牛乳を飲む など自由

期間

記録をする期間は、7月26日～8月31日のうち、1週間以上(最大37日間)で決めましょう。

いっしょにがんばるです～！

月 日から 月 日まで(合計 日間)



好きなマークやシール
で記録するです

7月



記録例



まいにち朝ごはんをたべると、生活リズムがととのうらしいです



8月

26	27	28	29	30	31
8	7	6	5	4	3
9	10	11	12	13	14
24	23	22	21	20	19
25	26	27	28	29	30
16	15	14	13	12	11
10	9	8	7	6	5
1	2	3	4	5	6

まいにち朝ごはんをたべると、ニコニコ☺ごきげんにすごせるです！

朝ごはんをたべると、げんきがでるですよ～！

朝ごはんは脳や体のエネルギー源です！学力・体力にも関係しているですよ～

がんばったですね！
全部で何日間
続けられたですか？

いいかんじです～♪



ていねと朝レコ

ホームページでは、この取組の詳細や、朝ごはんレシピを掲載していますよ！



学校名：

学年：

名前：