家族でチャレンジ！！

早寝 早起き 朝ごはん カード



幼児用

（　　）幼稚園・こども園・保育所

なまえ：

◎できたところにシールをはりましょう。

		月　日 ようび 曜日	日 ようび 曜日	日 ようび 曜日	日 ようび 曜日	日 ようび 曜日	日 ようび 曜日	日 ようび 曜日
9時までにねた		○	○	○	○	○	○	○
7時までにおきた		♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
朝ごはんをたべた		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
シールの合計		こ	こ	こ	こ	こ	こ	こ
				1週間の合計		こ／	こ	

※保護者の方へ 朝ごはんで食べたものがあれば、〇で囲んでください。 主食（ごはん、パン、めんなど） 主菜（肉、魚、卵、豆腐など） 副菜（野菜類、いも類、海藻類など）	主食 主菜 副菜	主食 主菜 副菜	主食 主菜 副菜	主食 主菜 副菜	主食 主菜 副菜	主食 主菜 副菜	主食 主菜 副菜

よい生活リズムは、毎日続けることが大切です。

毎日規則正しい生活リズムで過ごせるよう、家族みんなで生活を振り返ってみましょう。

これからも生活リズムに気を付け、毎日元気に過ごしましょう！