家族でチャレンジ！！

早寝 早起き
朝ごはん カード



１週間、記録してみよう！！

中学生用

（　　）中学校

名前：

	月　日	日	日	日	日	日	日
	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
前日ねた時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
起きた時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
すいみん時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
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） その他（ヨーグルト、果物）	主食 主菜 副菜 その他	主食 主菜 副菜 その他	主食 主菜 副菜 その他	主食 主菜 副菜 その他	主食 主菜 副菜 その他	主食 主菜 副菜 その他	主食 主菜 副菜 その他

自己評価・感想	保護者からひと言