

名前

さん の 食生活 チェック

できたところに
チェックしてね♪



わんこきょうだい・そばっち

月に1回、好きな日にチェックしてみましょう。

		月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
1	早寝 早起 していますか？												
	小学生は9～12時間の睡眠時間が目安です 夜更かしはダメだよ！												
2	食事のあいさつ ちゃんとできていますか？												
	食事のマナーや作った人への感謝の気持ちを言葉にしてみましょう												
3	朝ご飯 しっかり食べていますか？												
	朝ご飯は1日の始まり 毎日朝ごはんを食べよう！ しっかり食べれば頭も体もすっきり！												
4	汗ばむくらい しっかり遊んでいますか？												
	この時期は体をいっぱい動かすことで健康な体づくりができます TV・ゲーム・スマホばかりしていないかな？												
5	おやつの時間 決まっていますか？												
	3度の食事が1番大切な栄養源です 食事のジャマになるようなおやつはストップ！ 小学生はあまりおやつはいらないよ！												
6	おやつの種類や量は 決まっていますか？												
	甘いお菓子やジュースはひかえめに 果物や牛乳・麦茶など甘みの少ないものがオススメ！												
7	なんでも しっかり 食べられますか？												
	いろいろなものを食べる事で健康な体ができるんだ…きらいなものは小学生のうちになくしてしまおう！												
8	食べたら 歯みがきしていますか？												
	食後（おやつを含む）のお口の中はむし歯さんの大好きな住みかになります きれいにみがいてやっつけよう！												
9	お手伝い していますか？												
	食事作りって難しそうだけど楽しいこともいっぱいあります お家の人のお手伝いをしてみよう！												
10	家族といっしょに 食べていますか？												
	みんなで食べると食欲モリモリ！ 家族といっしょの食卓を増やしましょう！												
チェックの数													
0～3 こ	できそうな事にチャレンジしてみよう！												
4～6 こ	その調子！ 他にもできそうなことはあるかな？												
7～10 こ	合格♪ これからも毎日続けよう！！												

いくつチェック
できたかな??



わんこきょうだい・うにっち

ちょっと ひと言

生活習慣病って子どもは関係ないって思っていたら大まちがい！ 小さい頃から望ましい生活習慣を身につけることが大切です。
このチェックは当たり前のことのようですが、とても大切な習慣です。