

みんなで取り組もう！「早ね 早おき 朝ごはん」 ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”に みんなでチャレンジ！

< 児童用 >



みなさん、このごろすっきりめざめていますか？

ごはんはおいしく食べられていますか？

みなさんの心とからだがすくすくと成長するためには、くらしのリズムをととのえることがとても大切です。

チャレンジ・カードを使って、自分のめあてを決め、2週間のくらしをふりかえる
ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”にちょうせんしてみましょう！

期間

まず、1週間取り組んでみよう！


できたら2週間取り組んでみよう！

チャレンジ・カードの使い方

チャレンジ・カードをひとり1枚用意しましょう。
(表が1週間目のカード 裏が2週間目のカードです。)



いつからチャレンジするかを決めて、 にチャレンジする日を書きましょう。

例) 15日 16日 …

自分がチャレンジするコースを決め、そのコースの  マークに色をぬりましょう。

次に、チャレンジするコースのめあてを決めましょう。

例) 早おきコース 6時30分までにおきる
テレビコース 1日にテレビをみる時間は [1] 時間 [0] 分までにする。

いよいよチャレンジ開始！ めあてが守れたら  できなかつたら  を毎日つけよう。

1週間が終わったら、がんばれた日数と感想を書きましょう。また、おうちの方の感想も書いていただきましょう。

できるだけ2週間目もがんばってね！方法は同じです。少しレベルアップできるといいね！



ちょうしょく

まめちしき

朝食バランス豆知識

主食 (ごはん・パン・めん類など)

主菜 (肉・魚・卵・大豆料理など)

副菜 (野菜・きのこ・いも・海そう料理など)

この3つがそろっているといいね！