



せいかつ

たいせつ

べんきょう

# 生活リズムの大切さについて勉強!

4年生  
(生活習慣病とバランスの良い食事)



緑が少なかったので明日から気をつけたいです。くだものとトマトをたしたいです。①はやねはやあき ②朝ごはん ③運動をかんぱりたいです。とくに①をかんぱりたいです。ジュースをくみわけでのみたいたいです。

☆おうちの人と話し合ったことを書きましょう。

野菜がないので、サラダなどがあるともっとバランスがよくなるね。卵料理は、具だくさんのオムレツにすると99くの品目がとれるのかな。食事が大切なことがよく分かったね。

全部の色があたけど全部1つしかなかったから、と食べるようにしようと思った。1ムおチーズやトマトなどなら自分でもできるのです。ジュースをペットボトル1本のまない。

☆おうちの人と話し合ったことを書きましょう。

朝ごはんはあまり食べたくないのだから、1つずつでもいいので食べれるように話し合いました。



今日は、食べ物をせいかつしょうかんびょうにならないうように調べて、わたしは(まい朝パンでやさし)がなかったのだから朝からやさしを朝から食べるようにしたいです。

☆おうちの人と話し合ったことを書きましょう。

野菜のスプアヨーグルトにフルーツを入れて食べたいはするのですが生野菜を食べる習慣がないので明日から食べる様にしよう。毎朝トナリやみりやと食べてもらおうと思います。

ねんせい  
3年生 (1日の生活リズム)



できたかどうかチェックしよう 🌴 🌻 🌺 🌂

## 夏休み

