

せいかつ リズムチェックシート

小学校 1~3 年生用

このじゅんばんでチャレンジしましょう!

- ① 「がくねん、くみ、なまえ」をかきましょう。
- ② 「もくひょう」をおうちの^{ひと}人といっしょにきめましょう。
- ③ チェックひょうに日^ひにちをかいて、1日目からスタートしましょう!



- ④ **7日目までおわったら**
 - ^{なのかか}をなぞったか^ずをかぞえて、^{みぎ}右はしのらんにかきましょう。
 - 7日間の「がんばり度」はどうだったかな? Oをつけましょう。
 - 「がんばれたこと・がんばろうとおもうこと」をおうちの^{ひと}人といっしょにかきましょう。



- ⑤ ^{せんせい}先生にわたしましょう!



「もくひょう」を「おうちのひと」できめたら
○をなぞってね!

こうもく	もくひょう
ねるじこく	じ ぶん
おきるじこく	じ ぶん
テレビ・ゲームのじかん	じかん ぶん

ねん くみ なまえ

こうもく	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	しゅうかん 1週間で いくつ○が なぞれたかな?
	/	/	/	/	/	/	/	
ねたじかん	○	○	○	○	○	○	○	こ
おきたじかん	○	○	○	○	○	○	○	こ
テレビ・ゲームのじかん	○	○	○	○	○	○	○	こ
あさごはんを食べた	○	○	○	○	○	○	○	こ
しゅくだいをした	○	○	○	○	○	○	○	こ
ほんをよんだ	○	○	○	○	○	○	○	こ
うんどうをした	○	○	○	○	○	○	○	こ
おてつだいをした	○	○	○	○	○	○	○	こ

あなたのせいかつリズムチェック
「がんばり度」は?

「がんばれたこと・がんばろうとおもうこと」を、おうちの人といっしょにかいてね!



できた () まあまあ () できなかった ()

はや はや あさ 早ね 早おき 朝ごはん



身につけたい基本的な生活習慣

早ね・早おきをする

早ね早おきは、規則正しい生活リズムの基本です。6時30分までにおきて、9時までにねることをもくひょうにしましょう。



栄養バランスのよい朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気にスタートするための大切なエネルギーです。ごはん・パン＋おかず一品いじょうを食べるようにしましょう。



あいさつをする

あいさつは、コミュニケーションをとるための第一歩です。まずは、家族みんなであいさつをしましょう！



トイレの習慣を身につける

朝ごはんを食べて、朝、うんちをする習慣を身につけましょう。



テレビ・ゲームの時間を決める

一日のうち、テレビを見たりゲームをしたりする時間を、おうちの人と決めましょう。



運動・外で遊ぶ

たくさん食べて元気に生活するために、運動をしたり、外で遊んだりして、体力をつけましょう。



パパッと簡単！朝ごはんレシピ



卵かけごはんの丸焼き

材料（1人分）

- ごはん…180g（茶碗1杯）
- 卵…1個（Lサイズ）
- しょうゆ…大さじ1
- 粉チーズ…大さじ1
- サラダ油…大さじ1

作り方

- ① ボールに熱いごはんを入れ、卵としょうゆと粉チーズも入れて、よくかき混ぜる。
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、半量ずつ丸くまとめたものを入れて、焼く。
- ③ 裏返して軽く押しながら両面をパリッと焼き上げればできあがり！

出典：農林水産省ホームページ「めざましごはん」