



泉小学校保健室  
令和6年6月25日  
No.4



**保護者の方へ 栄養たっぷり朝ごはんチャレンジ についてのお願い**

6月25日(火)に「栄養たっぷり朝ごはん ～3色食べて1日元気!～」というテーマのもと、第1回学校保健委員会を開催しました。講師に栄養教諭の山本敦子先生をお迎えし、朝ごはんの大切さやバランスよく食べるポイントについて教えていただきました。

そこで、6月26日(水)から30日(日)までの5日間、「栄養たっぷり朝ごはんチャレンジ」(朝ごはんチェック)を行います。ご協力をお願いいたします。

**チェック①**  
お家の人と一緒に目標を立てる!  
目標①～④の中から1つ選ぶ。

**チェック①の番号を書く。**

**朝ごはんチャレンジ**

番 名 前 \_\_\_\_\_  
姓 \_\_\_\_\_

あてはまるところにチェック☑をし、番号を書きなさい。

<input type="checkbox"/> 赤・黄・緑の1色しか食べていない	<b>目標①</b> 毎日朝ごはんを食べるぞ!
<input type="checkbox"/> 赤・黄・緑の2色しか食べていない	<b>目標②</b> 2色は食べるぞ!
<input type="checkbox"/> 毎日3色食べている!	<b>目標③</b> 3色そろった朝ごはんを食べるぞ!
	<b>目標④</b> この調子で続けるぞ!

できたら☆や食べ物に色をぬろう。詳しくは裏面を売てね。

	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
朝ごはんを食べた	☆	☆	☆	☆	☆
赤色の食べ物を食べた					
黄色の食べ物を食べた					
緑色の食べ物を食べた					
目標がクリアできた!					

目標をクリアするためにがんばったことや、これから心がけたいことを書きましょう。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

おうちの人からのメッセージ・サイン

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7月1日(月)に担任の先生へ提出してください。

**チェック②**  
自分で決めた目標を達成するために、お子さんのおうちでの様子を書いてくださるとありがたいです。

**栄養たっぷり朝ごはんチャレンジの記入について**

チェック①：普段の自分の朝ごはんにチェック☑を入れ、目標の番号を書く。おうちの方も一緒に確認をし、アドバイスが必要であればお願いします。

チェック②：5日間の「栄養たっぷり朝ごはんチャレンジ」が終わったら、子どもたちに感想を書かせ、おうちの方からのメッセージやサインを書いてあげてください。

7月1日(月)に担任に提出してください。

ご協力、よろしくお願いいたします。