

令和2年9月

真鶴町立小・中学校の保護者の皆様

真鶴町教育委員会

生活習慣（朝食）チェックシートの実施について

初秋の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日ごろから真鶴町の教育にご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。

従前より、児童・生徒の健全な育成においては、知育、体育、徳育とともに、それらすべてを支えている食育の充実が大切であると言われております。特に朝食をとることは、生活リズムが整う、午前中の栄養補給ができる、学習に対する集中力が高まるなど、児童・生徒の生活習慣や学力の向上に関係し、また、朝食内容の充実を図ることは、将来の生活習慣病の予防にもつながるものです。

つきましては、今年度も児童・生徒の朝食喫食率、摂取内容の状況等を把握し、指導、啓発に生かすことをねらいとして、各学校において、児童・生徒の発達段階に応じた朝食チェックシートで1週間の朝食をふり返り、記入いたします。ご家庭でも事前に朝食の大切さを話題にし、ご指導していただければ幸いです。

ご協力のほど、何卒よろしく願いいたします。

【実施日】 令和2年9月または10月中の連続した7日間

(担当は、真鶴町教育委員会 教育課 学校教育係)

あさごはんをたべたかな？

9月 まなづる小学校 わん くみ なまえ

たべたものところに○をつけましょう

日 (ようび)	あさごはんにとべたもの			まえの日に ねたじこく	
	ごはん・パン めん・シリアル など	にく・さかな・たまご・ だいずのおかずや ぎゅうにゅう	やさいの おかずや くだもの	あさ おきたじこく	
7日 (月)				じ	ぶん
				じ	ぶん
8日 (火)				じ	ぶん
				じ	ぶん
9日 (水)				じ	ぶん
				じ	ぶん
10日 (木)				じ	ぶん
				じ	ぶん
11日 (金)				じ	ぶん
				じ	ぶん
12日 (土)				じ	ぶん
				じ	ぶん
13日 (日)				じ	ぶん
				じ	ぶん
ごうけい 合計(回)	かい 回	かい 回	かい 回		

この1しゅうかんで、あなたがあさごはんをたべたのは かい回です。



1しゅうかんをふりかえってみましょう。できていたら○をつけましょう。

- () まいにち、あさごはんをたべた。
- () ごはん・パン・めん、にく・さかな・たまご・だいずのおかずやぎゅうにゅう、やさいのおかずやくだものをたべた。
- () ごはんは、ゆっくいたべられた。



ふりかえりをもとに「できたらいいな」と思うことをかきましょう。

