

名前\_\_\_\_\_

めあて よりよく 育つために大切なことを考え、自分の生活を見直そう。

【 食事 】 【 すいみんと休養 】 【 運動 】

自分が聞くお話

【 】

お話で大切だと思うことをメモしよう

---

---

---

---

---

他のたん当に伝えたいことを書きましょう。

---

---

---

まとめ 【食事】

よりよく育つためには・・・

毎日、多くの  の食品を組み合わせる

名前\_\_\_\_\_

めあて よりよく 育つために大切なことを考え、自分の生活を見直そう。

【 食事 】 【 すいみんと休養 】 【 運動 】

自分が聞くお話

【 】

お話で大切だと思うことをメモしよう

---

---

---

---

---

他のたん当伝えたいことを書きましょう。

---

---

---

まとめ 【すいみんと休養】

よりよく育つためには・・・

毎日、休養・すいみんを

にとることが大切。

名前\_\_\_\_\_

めあて よりよく 育つために大切なことを考え、自分の生活を見直そう。

【 食事 】 【 すいみんと休養 】 【 運動 】

自分が聞くお話

【 】

お話で大切だと思うことをメモしよう

---

---

---

---

---

---

他のたん当に伝えたいことを書きましょう。

---

---

---

まとめ 【 運動 】

よりよく育つためには・・・

毎日、運動を続けることが大切です。