

～食生活がんばりチェック～

食事のじゅんぴやかたづけをがんばろう！

☆ 毎日の食事で、自分にできることをふやしていきましょう。
つぎのことができれば、下に日にちを書きましょう。

食事の前にテーブルの上をふく。



/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

おはしやりょうりをならべる。



/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

ごはんをよそう。



/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

「いただきます」、
「ごちそうさま」を言う。



「おいしいね。」など、
食事の感想も言おう。

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

食べ終わった後の
しよっきを
かたづける。



しよっきあらいも
できたらすごいよ。

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

スペシャル

りょうりの手つだいをする。

けがを
しないように
気をつけてね。



/	/	/	/	/
---	---	---	---	---



日にちのらんがぜんぶうまった日 ⇒ () 月 () 日