学校生活をパワーアップさせる朝食の献立を考えよう！

２年　　組　氏名

①昨日から今日の朝食までの、自分の生活リズムを振り返ってみましょう。

　　・昨日の就寝時刻は（　　　）時（　　　）分

　　・今朝の起床時刻は（　　　）時（　　　）分　**睡眠時間（　　　）時間（　　　）分**

・朝食は食べましたか？

　　　　食べた人は下に内容を書く。食べなかった人は理由を書く。（　　　　　　　　　　　）

**今朝、自分が食べた朝食**

**レベルアップさせた朝食**

主食

主菜

果物

汁物

副菜

主食

主菜

果物

汁物

副菜

**パワーアップ　ポイント**

②班で考えたパワーアップ献立

主食

主菜

果物

汁物

副菜

③今日の学習で分かったことをふまえ、自分の生活習慣や朝食を振り返り、改善したいことを

　書きましょう。

