

自分のご飯の適量を知り、食べ方の工夫を考えよう

5年()組 名前()

1. ご飯の適量を知りましょう。



自分のご飯の適量は、
gでした。

2. 自分が適量のご飯を食べるための工夫を考えましょう。

3. 自分の適量のご飯を食べるために、どのようなことに具体的に 取り組んでいきますか。その取り組みに決めた理由も書きましょう。

なぜかというと・・・

続けてやってみよう!

チャレンジして、チェックしましょう。

日にち	11/14 (月)	11/16 (水)	11/17 (木)	11/18 (金)
チェック ○:できた △:できなかった				
一言感想				

ふりかえり

・チャレンジしてみてどうでしたか。

お家の方から

あずま先生から