

# バランスのよい食事で、めざせ健康生活！

月 日

- あなたなら、これからどのようなことに気をつけて給食や家庭での食事をとっていきますか。

## 《チャレンジタイム》

- これから、どのようなことに気をつけて給食や家庭での食事をとっていきますか。あなたがこれからチャレンジしていくめあてを書きましょう。

## 【チャレンジシート】

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
☆	☆	☆	☆	☆

\* できた日に色をぬりましょう。

- チャレンジしたことをふりかえってみよう。

( ) 年 名前 ( )