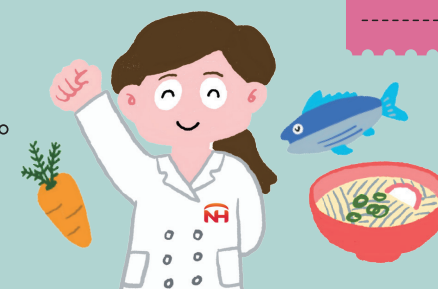


やってみよう!

3つの「さん」チェック表 ひょう



ファイターズの選手は、
自分の体重や体調を毎日記録しています。
みんなもチャレンジしてみてね!



きにゆうれい
▼記入例

日にち	4/15(月)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
よてい 予定	がっこう 学校															
きのうね じかん 昨日寝た時間	21:00															
たいじゅう 体重	35kg															
ちょうしよく 朝食	● エネルギーのもと	○														
	● からだ 体をつくるもと	×														
	● ちょうし ととの 調子を整えるもと	×														
ちゅうしよく 昼食	● エネルギーのもと	○														
	● からだ 体をつくるもと	○														
	● ちょうし ととの 調子を整えるもと	○														
ゆうしよく 夕食	● エネルギーのもと	○														
	● からだ 体をつくるもと	○														
	● ちょうし ととの 調子を整えるもと	×														
サンキュー の きも 気持ち	あいさつできた	○														
	てつだ お手伝いできた	×														
	たの た 楽しく食べた	○														
	のこ 残さず食べた	○														
かた おうちの方のチェック	✓															

▲自分でチェックできたら、おうちの方にも見てもらいましょう