





おうちでやってみよう

『まごわやさしい』チェックシート



夏休み中、朝・昼・夕ごはん、ま・ご・わ・や・さ・し・いを食べたら、下の表に○をつけてみよう!

月日~月日	月	火	水	木	金	土	日	合計
ま 	朝							個
	昼							個
	夕							個
ご 	朝							個
	昼							個
	夕							個
わ 	朝							個
	昼							個
	夕							個
や 	朝							個
	昼							個
	夕							個
さ 	朝							個
	昼							個
	夕							個
し 	朝							個
	昼							個
	夕							個
い 	朝							個
	昼							個
	夕							個

- 一番食べた「ま・ご・わ・や・さ・し・い」はなにかな?
- 一番食べなかった「ま・ご・わ・や・さ・し・い」はなにかな?
- 一番食べなかった「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は週に1回、食べようね!



ゆーちゅーぶ
 YouTubeも
 み
 観てね!