

# 食・生活習慣チェックリスト

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_組、氏名\_\_\_\_\_

月末に記入し、学校に提出してください

- 記入方法 ◎：ほぼ毎日実行できた  
○：月の半分以上は実行できた  
△：月の3分の1も実行できなかった  
×：ほとんど実行できなかった

食習慣について	年	年	年	年	年	年
	月	月	月	月	月	月
食事は朝・昼・夕の3食にする						
おかずは一人分ずつ小分けにする						
食事はゆっくり、よく噛んで食べる						
ひとくち30回以上噛む						
寝る前2時間以内に食べない						
ジュースを飲まない						
牛乳を飲まない						
生活習慣について						
睡眠は十分にとれている						
テレビやゲームは1日1時間まで						
家の手伝いを30分以上した						
汗をかく運動を20分以上した						

食習慣について	年	年	年	年	年	年
	月	月	月	月	月	月
食事は朝・昼・夕の3食にする						
おかずは一人分ずつ小分けにする						
食事はゆっくり、よく噛んで食べる						
ひとくち30回以上噛む						
寝る前2時間以内に食べない						
ジュースを飲まない						
牛乳を飲まない						
生活習慣について						
睡眠は十分にとれている						
テレビやゲームは1日1時間まで						
家の手伝いを30分以上した						
汗をかく運動を20分以上した						