

自分の朝食についてふり返ろう

表には、「赤の仲間」、「黄の仲間」、「緑の仲間」について、自分が食べたものがわかるように色をぬりましょう。

ふりかえりには、自分の朝食について気付いたこと（いきいきパワーがふえたかどうか、パワーがふえやすいメニューなど）を記録しましょう。

1
回目

7月21日～ 月27日

曜日	金	土	日	月	火	水	木
赤	●	●	●	●	●	●	●
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】
赤と黄の仲間は
はじまり!!

2
回目

7月28日～ 8月3日

曜日	金	土	日	月	火	水	木
赤	●	●	●	●	●	●	●
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】
赤の仲間が増えた

3
回目

8月4日～ 8月10日

曜日	金	土	日	月	火	水	木
赤	●	●	●	●	●	●	●
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】
赤の仲間が増えた

4
回目

8月11日～ 8月17日

曜日	金	土	日	月	火	水	木
赤	●	●	●	●	●	●	●
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】
赤の仲間が増えた

自分の朝食についてふり返ろう

表には、「赤の仲間」、「黄の仲間」、「緑の仲間」について、自分が食べたものがわかるように色をぬりましょう。

ふりかえりには、自分の朝食について気付いたこと（いきいきパワーがふえたかどうか、パワーがふえやすいメニューなど）を記録しましょう。

8月3日～8月9日

1
回目

曜日							
赤	○	○	○	○	○	○	○
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】
あさほ、かぼちゃ
と、おにぎり2こ
たべました。

8月10日～8月16日

2
回目

曜日							
赤	○	○	○	○	○	○	○
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】
ごはんをふかわしました。

8月17日～8月23日

3
回目

曜日							
赤	○	○	○	○	○	○	○
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】
ポテトでヤサイを
たべました。

8月24日～8月31日

4
回目

曜日							
赤	○	○	○	○	○	○	○
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】
かぼちゃを
たべました。

B小 3

かぶとむしの
おせわを

まいにち
がんばりました！