

家庭科 休校中課題

休校となり、すぐにいっしょに学習できないのが残念ですが、健康に気をつけてすごし、学校が始まったら、元気に会いましょう。

毎日元気でいるために（教科書 40ページ）

- ^{えいよう}栄養のバランスがよい食事をとること
- 運動をすること
- 十分な^{きゅうよう}休養をとること



^{かだい}課題 生活記録（食事、手伝い）

^{きそく}規則正しい生活のリズムを作るためには、朝食、昼食、夕食と食事を3回とることが大切です。

休校中、3日間、食事の記録をつけてみましょう。

また、できるだけ、家の手伝いをしましょう。

（○：食べた、△：少し食べた、×：食べなかった）

月／日(曜日)	朝食	昼食	夕食	手伝ったこと（食事、洗たく、そうじなど何でもよい）
(例) 4/15 (水)	○	○	○	食器を洗った。野菜を切った。 そうじをした。

*このプリントを印刷するか、紙に書き写して、書き込んでみましょう。

*この3日間以外の日も、規則正しい生活や、家の手伝いをするように、心がけましょう。