

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<br>予定                | がっこう<br>学校             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| きのうね<br>昨日寝た時間           | 21:00                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| たいじゅう<br>体重              | 35kg                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ちょうしよく<br>朝食             | ● エネルギーのもと             | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | ● からだ<br>体をつくるもと       | ×     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | ● ちょうし ととの<br>調子を整えるもと | ×     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ちゅうしよく<br>昼食             | ● エネルギーのもと             | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | ● からだ<br>体をつくるもと       | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | ● ちょうし ととの<br>調子を整えるもと | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| ゆうしよく<br>夕食              | ● エネルギーのもと             | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | ● からだ<br>体をつくるもと       | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | ● ちょうし ととの<br>調子を整えるもと | ×     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| サンキュー<br>の<br>きもち<br>気持ち | あいさつできた                | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | てつだ<br>お手伝いできた         | ×     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | たの<br>楽しく食べた           | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                          | のこ<br>残さず食べた           | ○     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| おうちのかた<br>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