

あなたの食生活は？ 昨日の生活を振り返りましょう！



（生活時間）

（食事内容）

（時）

朝ごはん（ : ）

0

2

4

6

8

10

12

14

16

起床時間
:

給食を記入

（給食）（12：30）

学校

（間食）（ : ）

18

20

22

24

就寝時間
:

学習時間
時間 分

（夕食）（ : ）

.

.

.

（夜食）（ : ）

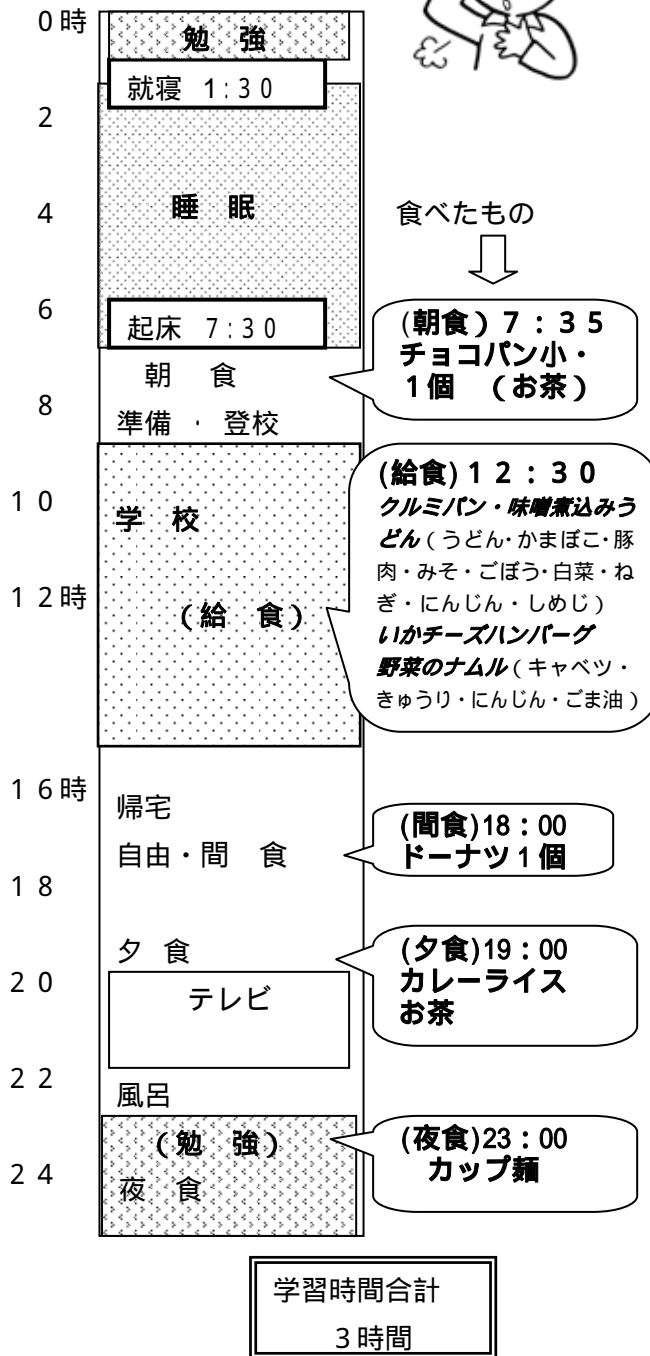
集中力アップを食生活から考えよう！

勉強をしているのに～
結果がでない！体もだるい！
どうしてだろう???

Aさんの1日



Aさんの食生活でどんな問題がありますか？
(生活時間・食事内容を見てみよう！)




集中力アップ！

Aさんの食生活を改善しよう！

脳力アップ(集中力アップ)の食生活のポイント (メモを取りましょう!)

自分の食生活は脳力アップ!になるだろうか?食生活を見直し、問題点を解決してみよう!

問題点	解決策
	

今日の学習を振り返って

よくわかった・ わかった ・あまりわからない

- ・集中力アップのための食生活のポイントがわかりましたか。 A ・ B ・ C
- ・自分の食生活の問題点や解決策を考えることができましたか。 A ・ B ・ C

感想

~わかったことやこれから心掛けたいことを書こう。~

