

# 食生活チェックカレンダーをつけてみよう！

## ★記入の仕方

日付 項目の達成度 体調

13 ☺ ☹

その日の出来事  
感じたことの記録 → ジュースを我慢して、お茶を飲むよ

13 ◎ ×

ジュースを飲み過ぎて、身体が重くなった気がする。

- ★ 毎日記録することによって、意識が高まるね。
- ★ 達成度や体調は、表情や記号、シールで表すと楽しく続けられるね。

あなたが挑戦したい項目を3つえらび、記入しましょう。

  
  


項目の達成状況と体調をチェックし、思ったことや実行したことなどを記録してみましょう。

## 月の食生活チェックカレンダー

□ □ □	□ □ □	□ □ □	□ □ □	□ □ □	□ □ □	□ □ □
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

◆今月の気づきや変化についてまとめてみましょう◆

号	氏名
---	----