



令和 7年 5月 29日
尾道市立向東小学校
No. 2

今年も早寝・早起き・朝
ごはんのチェック週間を
小中合同で実施します☆

今年も 向東っ子元気チャレンジ 頑張ります！

「向東っ子元気チャレンジ」とは、食育に関わる活動に児童が意欲的に取り組めるよう、各学年で設定された項目に色を塗りながらポイントを貯めていく活動です。100ポイント（満点）の児童には給食委員会から表彰があります。3つのポイントを紹介しているので、ご家庭でも声かけ等のご協力を宜しくお願いします。

1年生版 例

1ねんせい 令和7年度

むかいひがしっこげんきチャレンジ **くみ なまえ**

1かっこ きゅうしょくについて
【かきゅうかつどう】

きゅうしょくのように
ついて おうちのひにつた
えた。

10P

ふいかえり

2かっこ なつやすみ クッキング

おうちのひとといっしょに
りょうりをつかった。

10P

ふいかえり

2かっこ げんきにすこすために
【かきゅうかつどう】

バナナうんちのたいせ
つさがわかった。

10P

ふいかえり

2かっこ サラダでげんき【こくご】

サラダでげんきをまなび
サラダをのこさすたべた。

10P

ふいかえり

2かっこ チェックしゅうかん【11/18～11/25】

①【 】じ【 】ふんにねた。
②【 】じ【 】ふんに起きた。
③ あさごはんをたべた。 おうちの人といっしょにきましよう。

	11/18	11/19	11/20	11/21	11/25	○のかず
①	○	○	○	○	○	こ
②	○	○	○	○	○	こ
③	○	○	○	○	○	こ

10P
じかんで
きめた

10P
①が5こ
まもれた

10P
②が5こ
まもれた

10P
③が5こ
まもれた

ふいかえり

ポイント①

夏休み クッキング 1～4年生

お家の人と一緒に料理を作る。

5年

朝ごはんにゆで卵やゆで野
菜を作る。

6年

向東っ子元気朝ごはんを考
えて作る。

ポイント②

チェック週間

早寝・早起き・朝ごはん

全学年 【11/18～11/25】

自分の決めた時刻に寝る。
自分の決めた時刻に起きる。
朝ごはんを食べる。

ポイント③

冬休み お手伝い 全学年

自分の決めたお手伝いを
する。

しょくじ じゅんぴ あとたづ てつど
食事の準備や後片付けのお手伝いをしよう！

レベル1

机の上や周りを片付ける。
手をきれいに洗う。
残さず食べる。

レベル2

机をふく。
お皿を運ぶ。
お皿を片付ける。
ごはんをつぐ。

レベル3

おにぎりを作る。
レンジで温める。
トースターで焼く。

レベル4

野菜を洗う。
野菜の皮をむく。
お皿を洗う。
おかずを盛り付ける。

レベル5

ゆでる。
サラダを作る。
ごはんを炊く。

レベル6

メニューを考える。
材料を買う。
ゆでる。

かくとく
獲得したのは

P

100P ... 金賞

80～90P ... 銀賞

60～70P ... 銅賞

ふゆやすみ おてつだい

【 】のおてつだいをした。

※ じぶんにできるおてつだいをきめよう！

20P
まいにち
できた

10P
ときどき
できた

0P
できなかった