

H27前期 磐梨ゴールデンプラン 記録表 (中学校用)

NO	月	日	曜	しっかり朝食		こつこつ運動		その他の記録
				記録 (ポイント)	積算 (ポイント)	記録 (歩)	積算 (歩)	
1	7	18	土					
2		19	日					
3		20	月					
4		21	火					
5		22	水					
6		23	木					
7		24	金					
8		25	土					
9		26	日					
10		27	月					
11		28	火					
12		29	水					
13		30	木					
14		31	金					
15	8	1	土					
16		2	日					
17		3	月					
18		4	火					
19		5	水					
20		6	木					
21		7	金					

NO	月	日	曜	しっかり朝食		こつこつ運動		その他の記録	
				記録 (ポイント)	積算 (ポイント)	記録 (歩)	積算 (歩)		
22	7	8	土						
23		9	日						
24		10	月						
25		11	火						
26		12	水						
27		13	木						
28		14	金						
29		15	土						
30		16	日						
31		17	月						
32		18	火						
33		8	19	水					
34			20	木					
35			21	金					
36	22		土						
37	23		日						
38	24		月						
39	25		火						
40	26		水						
41	27		木						
42	28		金						
43	29		土						
44	30		日						
45	31		月						

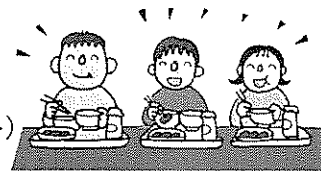
<しっかり朝食>

- ①主食(ご飯・パンなど)
- ②主菜(肉や魚、卵などのたんぱく質類)
- ③副菜(野菜など)
- ④汁物(味噌汁、スープ、ジュース、牛乳など)

※①から④のうち1種類食べたら1ポイント(最高4ポイント)

<こつこつ運動>

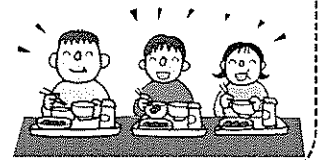
歩数を記録しましょう。



<しっかり朝食>

- ①主食(ご飯・パンなど)
- ②主菜(肉や魚、卵などのたんぱく質類)
- ③副菜(野菜など)
- ④汁物(味噌汁、スープ、ジュース、牛乳など)

※①から④のうち1種類食べたら1ポイント(最高4ポイント)



年 組 番	<夏休みの記録(積算)>
名前	・しっかり朝食 ・こつこつ運動
	ポイント m(歩)