



新チャレンジ章「おなかエキスパート」課題シート

第 団 カブ隊 _____ 組 名前 _____

- 朝ご飯を食べる為に早ね、早起きを実践する。※すいみん時間は前日の夜ねた時刻から当日朝起きた間の時間だよ
- 毎日のうんちと体調を確認し、一週間記録する。※朝うんちのだったら太陽マークにもチェック！

日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
おきた時刻	AM :	AM :	AM :	AM :	AM :	AM :	AM :
ねた時刻	PM :	PM :	PM :	PM :	PM :	PM :	PM :
すいみん時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
今日の体調							
良いうんち							
カチコロ、ドロベチャ							
朝うんち							

- 良い菌である乳酸菌が入っている食べ物を書いて下さい。

- お家の人と一緒に健康に良い料理を考えてそのメニューを書いて下さい。