

『一日に食べたもののチェック表』

起きた時間 時 分

寝た時間 時 分

時間	歯磨き	食べたり飲んだりしたものの	おおよその量	おやつ の タイプ	時間	歯磨き	食べたり飲んだりしたものの	おおよその量	おやつ の タイプ
午前 6:00					午後 3:00				
7:00					4:00				
8:00					5:00				
9:00					6:00				
10:00					7:00				
11:00					8:00				
午後 12:00					9:00				
1:00					10:00				
2:00					11:00				

歯みがきをした時刻に○をつけましょう。