



e 一食生活振り返りカレンダーの使い方

① 目標を決める

チャレンジする項目をチェックする

もしくは、自分で目標を決める

② 今日1日できたら、青で○できなくても赤で○をする

※ 1項目でも青で○を記入するのか

目標項目全部できたら青で○を記入するのか

決めるは「わたしです」



いさはや21応援隊マスコットキャラクター e-サラオくん

