

朝ごはんを食べよう!



毎日しっかり食べているかな?

1日のスタートは朝ごはんから!

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい!

のう
脳のエネルギーになり、
集中して授業が
受けられる

体温が上がって、
1日元気に
すごすことができる

朝に便が出て、
気持ちよく
登校できる

病気になりにくい
じょうぶな
体になる

毎日、朝ごはんを食べていますか?

今日は、朝ごはんを食べられましたか? 当てはまるものに○をつけてみましょう。

しっかり食べた
→明日もしっかり食べよう!

食べられなかった
→食べられないことが多い人は、みぢか身近にある食べやすいものから始めてみよう!

少し食べた
→もう1品多く食べよう!

朝ごはんをしっかり食べるために早起きしましょう。
ねる前におかしを食べたり、よふかしをしないことが大切です。



朝ごはんの献立を考えよう!

下の4つのグループから料理を選んで、バランスのよい朝ごはんを作ってみよう

ふくさい 副菜

やさしい 野菜いため みそしる

おひたし サラダ

おもに体の調子を整えるものになる料理

しゅさい 主菜

めだまやき やきざかな 焼魚

なつとう ウインナー

おもに体をつくるものになる料理

しゅしよく 主食

ごはん めんるい パン

おもにエネルギーのもとになる料理

その他

牛乳 ヨーグルト

くだもの

ふくさい 副菜	しゅさい 主菜
しゅしよく 主食	その他