

児童のみなさんへ

みなさん、毎日、朝食をしっかりと食べていますか？朝食は、一日を元気に過ごすためのエネルギーの源です。朝食を食べないと「やる気がおきない」「体がだるい」など心や体にわるいえいきょうがでます。

朝食をしっかりと食べて「いきいきパワー」をふやそう！

「体」いきいき

朝食を食べると寝ている間に下がった体温が上がります、元気に一日を過ごすための体の準備が整い、体を活発に動かすことができます。体を動かすとスッキリした気持ちになります。



「頭」いきいき

朝食を食べると脳に栄養が届いて、頭（脳）の働きが活発になります。集中力が高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入るようになります。また、朝食を食べる習慣は、イライラした気持ちをおさえることにもつながります。



「おなか」いきいき

朝食を食べると胃や腸が活発に働き出します。胃や腸が働くと便がしっかりと出て心も体もスッキリします。



栄養バランスを考えて朝食を食べよう！

食べ物には、それぞれがもつ主な働きで、3つの仲間に分けることができます。栄養バランスを考えて次の3つの仲間の食べ物を組み合わせるとることが大切です。

赤の仲間

主に体をつくるもとになる

焼き魚、ハム、なっとう、ベーコン、目玉焼き、牛乳 など

黄の仲間

主にエネルギーのもとになる

ごはん、パン、めん類、コーンフレーク など

緑の仲間

主に体の調子を整えるもとになる

くだもの、サラダおひたし、野菜いため など

自分の朝食についてふり返ろう

表には、「赤の仲間」、「黄の仲間」、「緑の仲間」について、自分が食べたものがわかるように色をぬりましょう。

ふりかえりには、自分の朝食について気付いたこと（いきいきパワーがふえたかどうか、パワーがふえやすいメニューなど）を記録しましょう。

1回目

曜日							
赤	○	○	○	○	○	○	○
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】

おうちの人のサイン 先生から

2回目

曜日							
赤	○	○	○	○	○	○	○
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】

おうちの人のサイン 先生から

3回目

曜日							
赤	○	○	○	○	○	○	○
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】

おうちの人のサイン 先生から

4回目

曜日							
赤	○	○	○	○	○	○	○
黄	○	○	○	○	○	○	○
緑	○	○	○	○	○	○	○

【ふりかえり】

おうちの人のサイン 先生から