

3年

保健の学習で、『朝ごはんの大切さ』についての学習をしました。



保健の学習で、「朝ごはんを食べると体にどんないいことがあるのか」や「朝ごはんにどんなものを食べたらよいのか」についての学習をしました。



朝ごはんを食べると・・・



元気に過ごせる。 ほねが強くなる。 体がぽかぽかする。



えいよう 栄養がとれる。 頭がよく ^{はたら} 働く。 などの意見が出ました！



はやね・はやおき・あさごはん まいにち 元気がいっぱい！



あたま 頭がすっきりして、

べんきょう 勉強ができます。

頭のスイッチ



げんき うんどう 元気に運動が

できます。

体のスイッチ



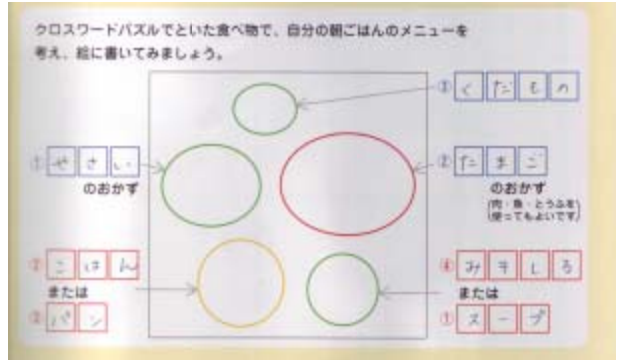
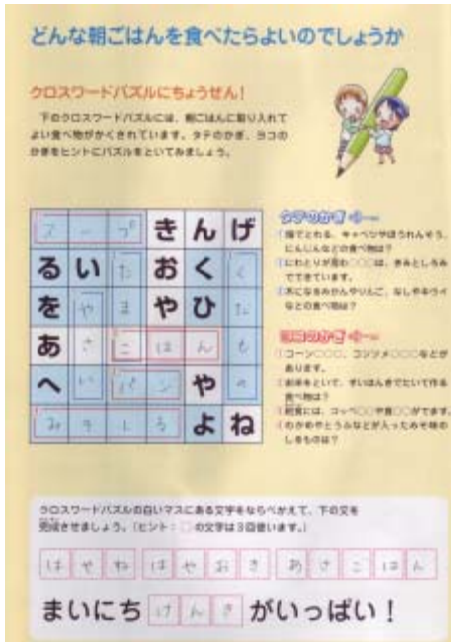
めざめ おなかも目覚め

すっきりウンチが出ます

おなかのスイッチ

クロスワードパズルに挑戦！！朝ごはんの内容を見直そう！

～ 食生活を見直そうの冊子より～



頭のスイッチを入れる

黄の食べ物

(パン・ごはん・コーンフレークなど)

体のスイッチを入れる

赤の食べ物

(肉・魚・たまご・大豆など)



おなかのスイッチを入れる

緑の食べ物

(野菜・くだものなど)

朝ごはんは手がるに食べられるもので、えいようが取れるといいですね！

これからの生活で気をつけること

- 早ね早起きしようと思う。
- 毎日、ウンチが出るように食べようと思う。
- 朝ごはんを食べて元気にすごしたい。
- 残さず食べようと思う。
- えいようのある食べ物を食べたい。
- 夜ふかししないようにする。

などたくさんいい意見が出ました。

しっこう 実行できるようにがんばろう！！