



9コのちがいをを見つけよう!
まちがいさがし de

朝食をとろう!



どうして朝食は大切なの?

①朝ごはんはなぜ大切なの?

朝ごはんは、一日の始まりのエネルギーチャージになくてはならないもの。朝ごはんを食べないと、午前中に頭が動かなくて授業に集中できなくなってしまう。力が出ません。きちんと食べれば、元気が出て、頭もよくなるたります。



③ブルブルって知ってる?

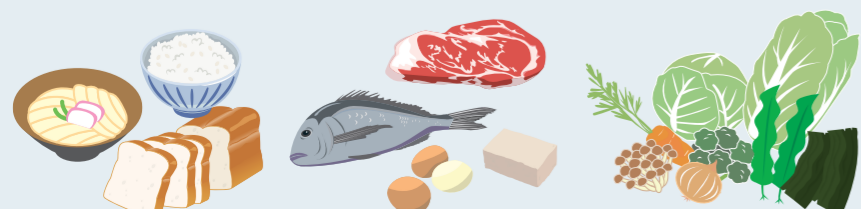
ブルブルは、みなさんが元気に成長するために必要な「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸ビル」から取った言葉です。1日3食を「きちんと食ベル」だけでなく、体を大きくしたり、記憶力をアップさせるために「しっかり寝ル」こと、体力をつけ、脳のはたらきをよくするために、外で「よく遊ブ」ことも、とても大切です。



★しっかり寝ル ★きちんと食ベル ★よく遊ブで健やかに伸ビル

②どんな朝ごはんがいいのかな?

バランスよく食べることが大切です。「バランスがよい」とは、主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(魚や肉・卵・豆腐などのおかず)、副菜(野菜・いも・海藻など)



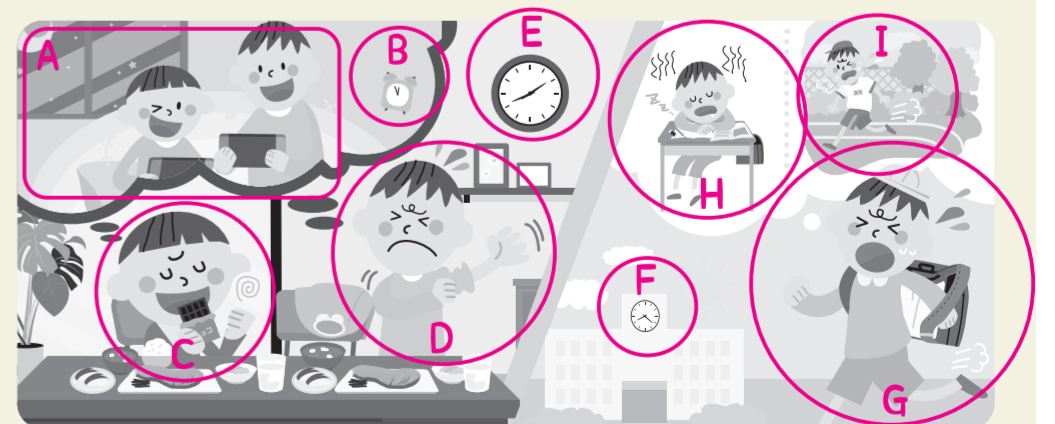
主食(ごはん・パン・麺など) 主菜(魚・肉・たまご・とうふなど) 副菜(野菜・いも・海藻など)

のおかず)が揃っていること。バランスのよい食事は、血や肉のもととなり、体調もよくなります。

バランスのよい食事



— 答え —



- AとB. 夜遅くまでゲームをしている⇒夜ふかしせずに、しっかり寝よう! (③へ)
- C. 朝ごはんを食べずにおかしを食べている⇒どんな朝ごはんがいいのかな? (②へ)
- D. 朝ごはんを食べずに、あわてて着がえている⇒朝ごはんを食べられるように、早起きしよう。(①へ)
- EとF. 時計の時刻がちがう
- G. あわてて学校へ⇒余裕をもって登校しよう!
- H. 授業中に居眠り
- I. 体育の授業でフラフラしちゃった!⇒朝ごはんを食べないと、エネルギーがなくて頭がはたらかないし、力も出ないんだ (①へ)