

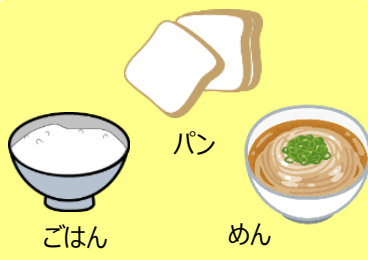
あさごはん を食べて げんき になろう

きょうのあさごはんをチェックしてみよう

スタート



「いただきます」
「ごちそうさま」をいった



ごはん、パン、めんなどを、
1つはたべた



さかな、にく、たまごなどを、
1つはたべた

ゴール



のこさずきれいにたべた

いくつできたかな？
かぞえてみよう

7～8こできた・・・よくできました

4～6こできた・・・あとちょっと

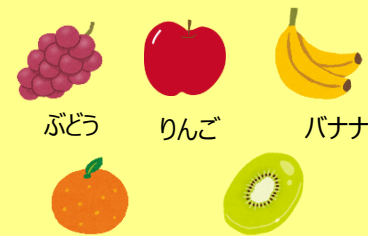
1～3こできた・・・がんばりましょう



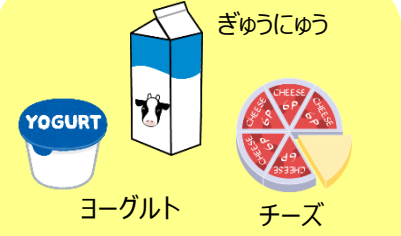
スープ、
やさいをたべた



よくかんでたべた



くだものをたべた



ぎゅうにゅう、ヨーグルトなどを、
1つはたべた



あまいパンやおかしを、あさごはんのかわりにたべていると、
びょうきや、むしばになりやすくなるよ。きをつけようね！