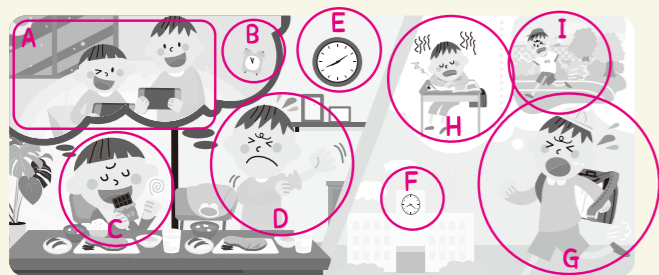




9コのちがいをを見つけよう!
まちがいさがし de **朝食をとろう!**



— 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. 朝食を食べずにおかしを食べている
⇒どんな朝食がいいのかな? (2へ)
- D. 朝食を食べず、あわてて着がえている
⇒朝食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! ⇒朝食を食べないと、エネルギーがなくて頭がはたらかないし、力が出ないんだ (1へ)

ちょうしょく
朝食は大切ななの?

1 朝食はなぜ大切なの?

朝食は、一日の始まりのエネルギーチャージに欠かせないもの。朝食を食べないと、午前中に頭が働かなくて授業に集中できなくなってしまったり、力が出ません。きちんと食べれば、元気が出て、頭もよくはたります。



2 どんな朝食がいいのかな?

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・めん類など)、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



3 ルルブルって知ってる?

ルルブルは、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びル」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びル