

# たいせつな朝ごはん

3年 番 名前 \_\_\_\_\_

## 1、朝ごはんのやくわり

### 体にエネルギー



食事が体を動かし、頭をはたらかせるエネルギーのもとです。元気に動ける十分なエネルギーをとりましょう。



特に<sup>のう</sup>脳のエネルギーとなるのは\_\_\_\_\_だけです。



### 体を起こします

ねむっている間は体温が下がります。食事をすると体温が上がって体も頭も

<sup>かっぱつ</sup>活発にはたらいていきます。



特に\_\_\_\_\_には体温を高めるはたらきがあります。

### おなかを起こします

朝のおなかは\_\_\_\_\_によって動き出し、

<sup>はいべん</sup>排便のリズムがつくられます。



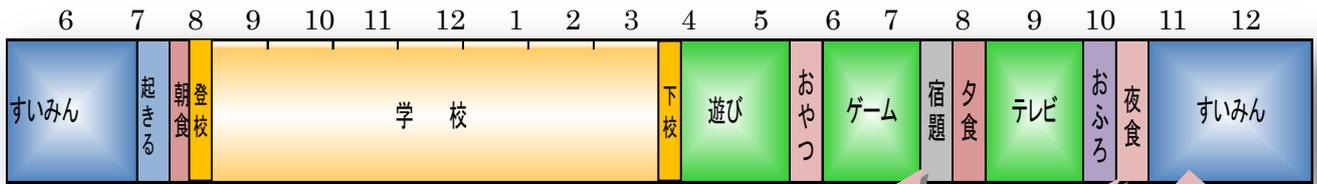
## 2、生活をふりかえって、朝ごはんを<sup>ほうほう</sup>しっかり食べる方法を考えよう



- ・朝起きる時間は
- ・朝ごはんはなにを食べているかな
- ・トイレの時間は



朝の時間は



- ・ すいみん時間は \_\_\_\_\_ 時間ひつようです。
- ・ ねる時間は
- ・ ねる前のすごし方は



生活時間は

### 3、朝ごはんをしっかり食べるために

わたしが見直すところは、( ) です。

これからは、

### 4、チェックしてみましよう

(決めたことを書いて守れたら○をつけましよう。)

|  | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 25日(土) | 26日(日) |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|
|  |        |        |        |        |        |



お家の方から；