

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^{のう}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

^{かっぱつ}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、

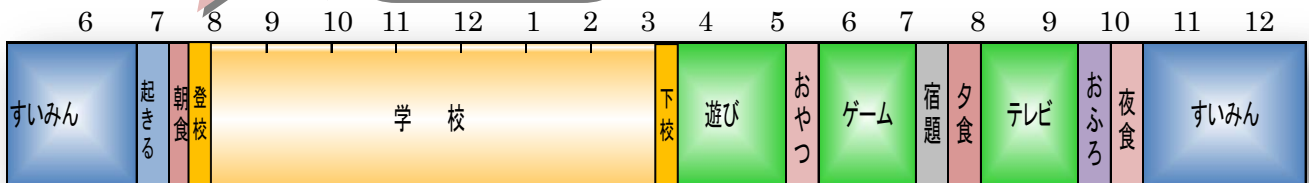
^{はいべん}排便のリズムがつくれます。



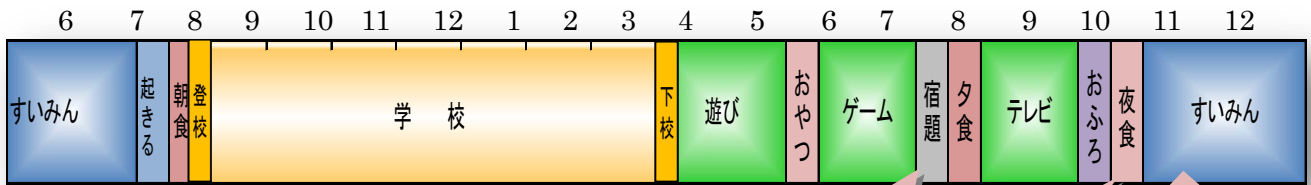
2、生活をふりかえて、朝ごはんを^{ほうほう}しっかり食べる方法を考えよう



- ・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ょう

(決めたことを書いて守れたら○をつけましょう。)

	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)



お家の方から；