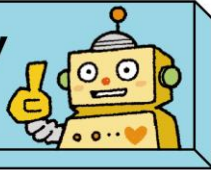


Let's study English



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとみましょう。



日本人は睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

食べもののなかまを分けて進もう！

赤・黄・緑めいる

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。(ななめには進めません)

赤のなかま

おもに体をつくる
もとになる
食べもの



黄のなかま

おもにエネルギー
のもとになる
食べもの



緑のなかま

おもに体の調子を
ととのえるもとに
なる食べもの



スタート

赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうにゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいす	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

こたえ



ゴール



ゴールおめでとう!!
少しむずかしかったかな？
通った食べもの以外も、
赤、黄、緑の色にぬって
みよう！

おなかのGo! 食育劇場



こんな子いるかな？



ただ正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。