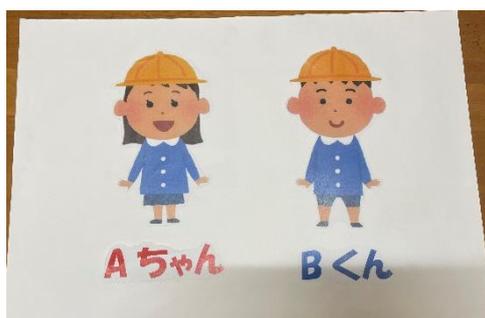


食育活動 2025年2月27日

# 朝ごはんは何食べる？

みんな朝ごはんは食べているかな？今日は朝ごはんについてお話するよ。

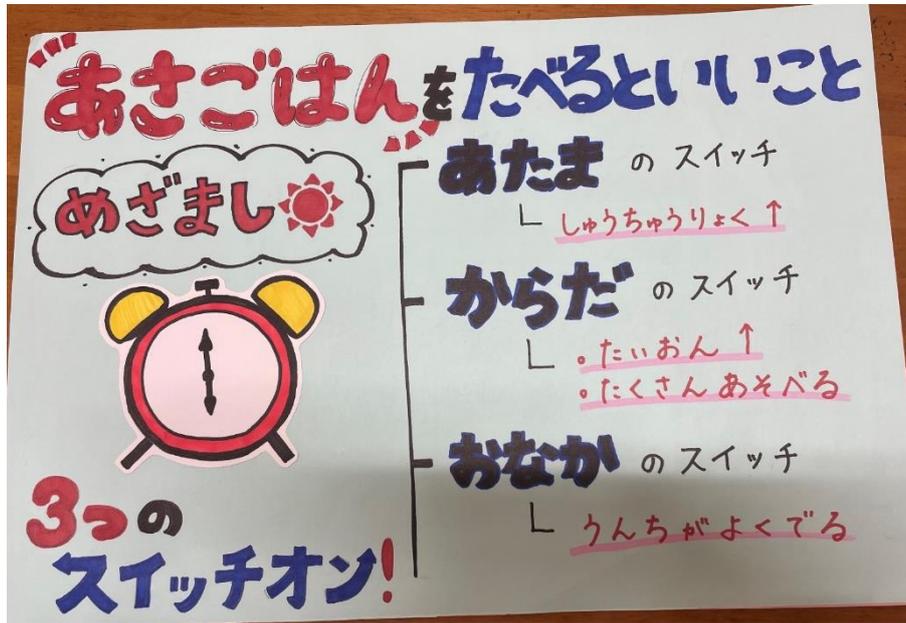
まずは朝ごはんを食べないとどうなってしまうのかを見てみるよ。



朝ごはんを毎日食べていなかったら、疲れやすくなってすぐ体調を崩してしまったり、集中力が下がったり、イライラしたり、便秘になったりしてしまうよ。



朝ごはんには、頭・体・お腹の3つのスイッチを起こす「目覚まし時計」の役割があるよ。



これは朝ごはんを食べる前と食べた後の体の温度の変化の写真だよ。

朝ごはんを食べるとこんなに体がポカポカするよ。



最後に朝ごはんには何を食べたらよいのかを教えるよ。

朝ごはんは、赤・黄・緑(三色食品群)の3色をそろえて食べるといいよ！



朝そんなに食べられないよ！という子は朝にパンと牛乳だけでも朝に何かを食べることが大事だよ。

朝ご飯を食べて1日元気に過ごそうね！

ちゅうりつぷ・たんぽぽ組



ひまわり組



### すみれ組



### さくら組



### ふじ組





### 今日の給食

- 豆腐すまし汁
- さけのカレー焼き
- 昆布旨煮
- オレンジ

### おやつ

- キャロットケーキ