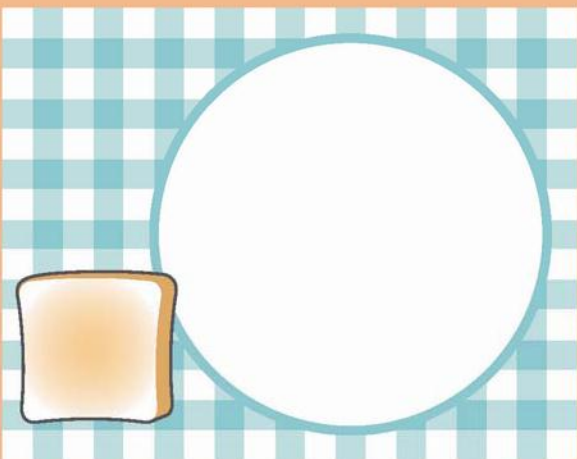


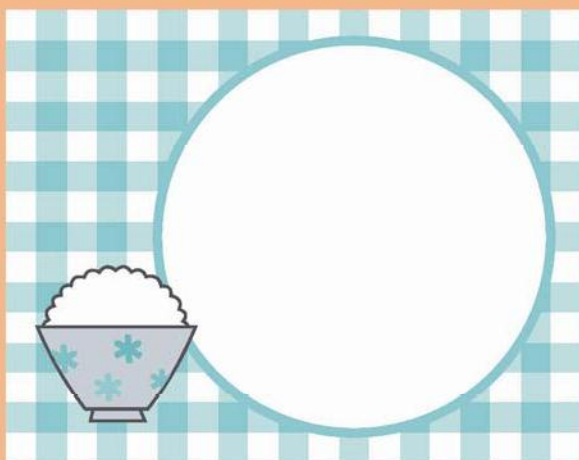
わが家のおすすめ朝ごはんを作ろう!

えい よう 栄養のバランスを考えて、○の中におかずの絵をかいてみよう。

でも朝ごはんにはあまり時間はかけられないぞ。



パンのこん立



ごはんのこん立

赤、黄、緑の食べ物
がバランスよくはいるかな?

ほくのうちのおすすめ
朝ごはんができた!!
おてつだいもするぞ!

伝言板

・・・ お家の方へ ・・・

朝ごはんは、短時間で作れるものもいいですね。手間のかかるものは前日に下準備をすませておくなど、工夫をしましょう。家族できちんと向き合って食べることも大切ですね。

朝ごはんチェックにちょうせんだ!

～毎日の朝ごはんを記録してみましょ～

30ページの食品ぐんの図を見ながら、食べてきた朝ごはん
に色をぬりましょう。

がんばり表には、できたことに○をつけてみましょう。がんばり表のいちばん下のらんは自分で目ひょうを考えて書いてください。

一週間続けられるかな?



1学期(前期) 楽しく食べよう、朝ごはん

	/	/	/	/	/	/	/
ごはん・パン	○	○	○	○	○	○	○
肉・魚・たまご	○	○	○	○	○	○	○
野さい	○	○	○	○	○	○	○

◎がんばり表

がんばったこと	/	/	/	/	/	/	/
「おはよう」「いただきます」 「ごちそうさまでした」が言えた。							
おてつだいをした。							

2学期(後期) よくかんで食べよう、朝ごはん

	/	/	/	/	/	/	/
ごはん・パン	○	○	○	○	○	○	○
肉・魚・たまご	○	○	○	○	○	○	○
野さい	○	○	○	○	○	○	○

◎がんばり表

がんばったこと	/	/	/	/	/	/	/
「おはよう」「いただきます」 「ごちそうさまでした」が言えた。							
おてつだいをした。							