

令和5年度親子クッキング教室

～朝ごはんを毎日食べよう～



朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんは1日のはじまりです。おきてすぐは、体は、まだねむっています。朝ごはんを食べると、えいようぶんが体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体が目ざめます。体が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。また、胃や腸も働き出します。胃や腸が働くと便がしっかりと出て心も体もすっきりします。



朝ごはんはどのようにとればいいのでしょうか

3つのグループをそろえましょう

食べものは、体の中での働きによって3つのグループに分けられ、それぞれ違った働きがあります

あかいろ 赤色

にく さかな たまご だいず
肉・魚・卵・大豆
など

きいろ 黄色

ごはん・パン・めん
など

みどりいろ 緑色

やさい きのこと くだもの
野菜・きのこ・果物
など



どんな働きがあるか 考えてみよう！ ●を線で結んでみましょう！

あかいろ 赤色 ●

● 脳に栄養が届いて、頭（脳）の働きが活発になります。集中力が高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入ります。

きいろ 黄色 ●

● 寝ている間に下がった体温が上がり、元気に1日を過ごすための体の準備が整います。

みどりいろ 緑色 ●

● 胃や腸が活発に働き出します。胃や腸が働くと便がしっかりと出て心も体もすっきりします。

きょう こんだて つか た もの わ
 今日の献立に使われている食べ物を3つのグループに分けてみましょう！

① ごはん 	② ハム 	③ さけ 	④ たまねぎ 
⑤ もやし 	⑥ エリンギ 	⑦ いりこ 	⑧ ほうれんそう 
⑨ わかめ 	⑩ あぶらあげ 	⑪ こねぎ 	⑫ きよほう 



①～⑫の食べ物を赤・黄・緑のグループに分けましょう。番号を書いてね♪

あか いろ
赤 色



き いろ
黄 色



みどり いろ
緑 色


