

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～



あさ たいせつ
朝ごはんはなぜ大切なのでしょうか

1日のスタートは朝ごはんから

あさ にち からだ あさ た
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 からだ い あいだ さ たいおん あ からだ め からだ め
分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、べんきょう うんどう げんき い ちよう はたら だ い ちよう はたら
ぞめると、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
べん で ところ からだ
便がしっかりと出て心も体もすっきりします。



あさ
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

た からだ なか はたら わ ちが はたら
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 くだもの
野菜・きのこ・果物
など



はたら かんが せん むす
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

● のう えいよう とど あたま のう はたら かっぱつ しゅうちゅうりよく
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
たか じゅぎょう がくしゅう あたま はい
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

● ね あいだ さ たいおん あ げんき にち からだ
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
じゅんぴ ととの
の準備が整います。

みどりいろ ●
緑色

● い ちよう かっぱつ はたら だ い ちよう はたら べん で
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
ところ からだ
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

