

2、いためてつくろう朝食のおかず（教科書 69 ページ～）

□朝食を考えよう

①朝食の役割

休校中、規則正しい生活は送れていますか？朝ゆっくり寝すぎて朝食を食べないまま過ごす日はないですか？

朝食をとることで、私たちは活動に必要なエネルギーを得ることができます。また、朝食は寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、一日の生活リズムをつくります。自分の朝食を記録して振り返ってみましょう。

（5年生の復習 教科書 P.44,110）

朝食で食べたもの	3つのグループに分けよう【黄・赤・緑】	
(例)【トースト】・・・食パン、バター 【牛乳】・・・牛乳	黄	パン、バター
	赤	牛乳
	緑	×
【 月 日 ()】	黄	
	赤	
	緑	
どのような栄養がとれていたかな？また不足していたかな？		
かいぜんしたほうがよいことはありましたか？		
どのような朝食がよいか教科書や家族のアドバイスを参考にメニューを考えてみよう。		

